



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ERGENLER İÇİN AİLE YEMEKLERİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

SEDA KERMEN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi ŞULE AKTAÇ

2019-İSTANBUL

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik
Tez Sahibi : Seda Kermen
Tez Başlığı : Ergenler İçin Aile Yemekleri Ölçeğinin Geliştirilmesi
Sınav Yeri : SBF Toplantı Salonu
Sınav Tarihi : 18.02.2019

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Dr. Öğ. Üyesi Şule Aktaş

Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof. Dr. G. Nural Bekiroğlu

Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır Biçer

Kurumu

Marmara Üniversitesi

Marmara Üniversitesi

İstanbul Kültür Üniversitesi

İmza

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 06/Mart/2019.. tarih ve 90 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Seda KERMEN

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamı hazırladığım bu yoğun süreçte sabırla çalışmamı takip eden tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Şule Aktaç'a,

Yüksek lisans boyunca akademik olarak kendimi geliştirmemi sağlayan Doç. Dr. Esra Güneş başta olmak üzere bölüm hocalarıma,

Bu süreçte ilgisi ve anlayışından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır Biçer'e ve diğer hocalarıma,

Tezimin uygulama aşamasını gerçekleştirdiğim liselerde bana yardımcı olan okul müdürleri ve hocalarıma,

Ölçek geliştirme sürecinde uzman değerlendirmesi için başvurduğum değerli hocalarım Doç. Dr. Aydan Ercan'a, Doç. Dr. Eda Köksal'a, Dr. Öğr. Üyesi Müge Akbağ'a, Doç. Dr. Müge Yüksel'e, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Caferoğlu'na, Dr. Öğr. Üyesi Gizem Akyol'a, Dr. Akif Avcu'ya ve Uzm. Dyt. Beyza Eliuz Tipici'ye,

Akademik hayata yönelmemi sağlayan Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu'na,

Desteklerini esirgemeyen birlikte aynı süreçten geçtiğimiz yüksek lisans dönem arkadaşlarıma, ölçme ve geliştirme alanında bilgisine başvurduğum arkadaşım Ezgi Su Erbay'a,

Bu dönemde sabır ve anlayışlarından dolayı yeterince vakit ayıramadığım arkadaşlarıma,

Tezimin başlangıcından bitişine kadar her aşamasında yanımda olan ve bana destek veren, en önemlisi zor zamanlarda bile gülümsememe neden olan iki kişilik ekibimin parçası eşim Umut Kermen'e,

Hep yanımda olan bana güç veren, moralimi yüksek tutan her koşulda gösterdikleri sevgi ve anlayış için annem babam Necmiye-Baki Küçükokudan, abim Remzi Küçükokudan, kardeşim ve eşi Melike-Atahan Eryol, Hanım-Çetin Kermen ve Hülya-Ramazan Kaşıkçıoğlu'na sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ	vi
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ VE AMAÇ	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Ergenlik Dönemi	5
2.1.1. Ergenlik dönemi gelişim aşamaları.....	6
2.1.2. Ergenlik döneminde beslenme davranışları	8
2.1.3. Ergenlik döneminde beslenme sorunları.....	9
2.2. Ergenliğe Bağlı Olarak Aile Yapısının Değişimi.....	11
2.3. Aile Yemekleri	12
2.4. Ergenlik Döneminde Aile Yemeklerinin Yeri.....	13
2.5. Aile Yemeklerinin Özellikleri	15
2.5.1 Aile yemeklerinin sıklığı	15
2.5.2 Aile yemeklerinin süresi	17
2.5.3 Aile yemeklerinde medya kullanımı	17
2.5.4 Aile yemeklerinde kişilerarası etkileşimler	17
2.5.5 Aile yemeklerinde bulunan besinler	18
2.6. Aile Yemeklerinin Ergen Beslenmesi Üzerine Etkileri.....	19
2.6.1. Beslenme davranışları ve alışkanlıkları	19
2.6.2. Yeme bozuklukları.....	20
2.6.3. Obezite	21
2.7. Aile Yemekleri İle İlgili Ölçme Araçları	22
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Türü	26
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	26
3.4. Araştırmaya Dahil Edilme ve Edilmeme Kriterleri.....	30
3.5. Veri Toplama Araçları.....	30
3.5.1. Kişisel bilgi formu	30

3.5.2. Aile Yemekleri Ölçeği	30
3.6. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Geliştirilme Süreci	31
3.6.1. Ölçek maddelerinin yer aldığı madde havuzunun oluşturulması.....	31
3.6.2. Yazılan maddelerin incelenerek ölçek formunun oluşturulması	32
3.6.3. Uzman görüşlerinin alınması	32
3.6.4. Ön uygulamanın yapılması	32
3.6.5. Verilerin toplanması	33
3.7. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	33
4. BULGULAR	35
4.1. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Geçerliğine İlişkin Bulgular	35
4.1.1. Kapsam geçerliği	35
4.1.2. Yapı geçerliği.....	35
4.2. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	44
4.2.1. İç tutarlık güvenirligi	44
4.2.2. Test-tekrar test güvenirligi.....	46
4.3. Ergenlerde Aile Yemeklerinin Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	47
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	53
5.1. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizlerinin Değerlendirilmesi	53
5.2. Ergenlerde Aile Yemeklerinin Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi	56
5.3. Öneriler.....	66
KAYNAKLAR.....	67
EKLER.....	82
ÖZGEÇMİŞ.....	91

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Birinci çalışma grubunun tanımlayıcı özellikleri.....	28
Tablo 2. İkinci çalışma grubunun tanımlayıcı özellikleri	29
Tablo 3. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testi sonuçları.....	36
Tablo 4. Aile Yemekleri Ölçeği'nin özdeğer ve varyansları	37
Tablo 5. Aile Yemekleri Ölçeği'nin faktör yapısı ve faktör yük değerleri	38
Tablo 6. Birinci alt boyutu oluşturan maddeler	39
Tablo 7. İkinci alt boyutu oluşturan maddeler	39
Tablo 8. Üçüncü alt boyutu oluşturan maddeler	40
Tablo 9. Dördüncü alt boyutu oluşturan maddeler.....	40
Tablo 10. Doğrulamalı faktör analizi için uyum indisleri.....	41
Tablo 11. Aile Yemekleri Ölçeği için birinci düzey doğrulamalı faktör analizi sonuçları	42
Tablo 12. Aile Yemekleri Ölçeği için ikinci düzey doğrulamalı faktör analizi sonuçları	43
Tablo 13. Aile Yemekleri Ölçeği ve alt boyutları arasındaki korelasyonlar, ortalama ve standart sapmalar	44
Tablo 14. İç tutarlık güvenilirlik katsayıları.....	45
Tablo 15. Madde Silinirse Cronbach Alpha değerleri	45
Tablo 16. Aile Yemekleri Ölçeği'nin alt boyut ve toplam puanlarının ayırt ediciliklerini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonuçları	46
Tablo 17. Aile Yemekleri Ölçeği test-tekrar test korelasyonları	47
Tablo 18. Cinsiyete göre Aile Yemekleri Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 19. BKİ Z-skorlarına göre Aile Yemekleri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	48
Tablo 20. Aile yemeği sırasında televizyon izlemeye göre Aile Yemekleri Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	48
Tablo 21. Aile yemeği sırasında telefon/tablet kullanmaya göre Aile Yemekleri Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	48
Tablo 22. Değişkenlere ait betimsel bilgiler	49
Tablo 23. Aile kahvaltısında bulunan yiyecek ve içeceklerin sıklığı.....	51
Tablo 24. Aile akşam yemeğinde bulunan yiyecek ve içeceklerin sıklığı	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. Ergenler için Aile Yemekleri Ölçeği'nin geliştirilme süreci 31
- Şekil 2. Aile Yemekleri Ölçeği için yamaç-birikinti grafiği..... 36
- Şekil 3. Aile Yemekleri Ölçeği birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ... 42
- Şekil 4. Aile Yemekleri Ölçeği için ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları 43



KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ

BKİ: Beden Kütle İndeksi

DSM 5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5

KMO: Kaiser-Meyer-Olkin

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu



Ergenler için Aile Yemekleri Ölçeğinin Geliştirilmesi

Öğrencinin Adı: Seda KERMEN

Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Şule AKTAÇ

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada ergenlerin aile yemeği tutum ve davranışlarını değerlendiren bir ölçeğin geliştirilmesi ve aile yemeğinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Toplam beş grup ile yürütülen bu araştırma, ölçeğin yapısının ortaya çıkarıldığı grup 662 öğrenci ve diğer analizlerin yapıldığı grup 326 öğrenciden oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu ve Aile Yemekleri Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Ölçek, açıklayıcı faktör analizine göre 4 alt boyut (önem, iletişim, yemek çeşitleri ve engeller) ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tamamı için açıklanan varyans %58,196'dır. Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayıları ölçeğin tamamı için 0,878 ve alt boyutlar için 0,761-0,817 arasında değişmektedir. Yapılan birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde model uyum indis değerlerine göre ölçeğin yapısı doğrulanmıştır. Test-tekrar test korelasyonları ölçeğin tamamı için 0,90 ve alt boyutlar için 0,72-0,92 arasında değişiklik göstermektedir. Aile Yemekleri Ölçeği'nden alınan puanların beden kütle indeksine göre farklılaşmadığı ($p>0,05$); cinsiyete, aile yemeği sırasında televizyon izleme ve telefon/tablet kullanma durumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuçlar: Aile Yemekleri Ölçeği, Türk kültüründe ergen popülasyonu için geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Aile yemeklerinin çok faktörlü yapısını, ergenlerin gözünden değerlendirmenin literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aile Yemekleri, Ergenler, Ölçek, Yemek Çeşitleri, Engeller.

The Development of Family Meals Scale for Adolescents

Student Name: Seda KERMEN

Supervisor: Asst. Prof. Şule AKTAÇ

Department: Department of Nutrition and Dietetics

ABSTRACT

Aim: In this study, it is aimed to develop a scale that measures the family meals attitudes and behaviors of adolescents and to examine the family meal according to some variables.

Materials and Methods: Research was conducted with five groups, the group in which the scale was developed consists of 662 students and the group in which the other analysis was done consists of 326 students. Personal Information Form and Family Meal Scale were used.

Results: The scale consists of 4 sub-dimensions (importance, communication, meal types and barriers) and 20 items according to exploratory factor analysis. The variance explained for the scale is 58,196%. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient was 0,878 for the whole scale and ranged 0,761-0,817 for the sub-dimensions. According to level-one and level-two confirmatory factor analysis, datas are fit to models. Test-retest correlation was 0,90 for the whole scale and ranged 0,72-0,92 for the sub-dimensions. The scores obtained from the Family Meals Scale scores did not differ according to body mass index ($p>0,05$); and differed according to gender, watching television and using phone/tablet during the family meals ($p<0,05$).

Conclusion: Family Meals Scale is a valid and reliable scale for adolescent population in Turkish culture. It is thought that evaluation of multifactorial structure of family meals from the views of adolescents will make a significant contribution to the literature.

Keywords: Family Meals, Adolescents, Scale, Meal Types, Barriers.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Çocukların beslenmesi üzerinde aile ve ev ortamı artan bağımsızlığa ve akran etkisine rağmen, ergenlik döneminde de etkili olmaya devam etmektedir (Larson ve ark., 2013a). Sağlıklı beslenme davranışlarını geliştirmede önemli olan ev ortamının bir yönü, aile yemekleridir (Dwyer ve ark., 2015). Literatürde farklı aile yemeği tanımlarının ortak noktası, aile üyelerinin birlikte paylaştıkları yemek olmasıdır (Fulkerson ve ark., 2014a; Hansson ve ark., 2017). Çok sayıda nicel çalışma aile yemek sıklığı ile çocuk/ergen vücut ağırlığı ve ağırlık ile ilişkili davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Berge ve ark., 2018). Aile yemeğine daha sık katılan ergenlerin daha fazla meyve ve sebze tüketimi (Neumark-Sztainer ve ark., 2003), daha düşük düzeyde aşırı kilo kontrolü ve tıknırcasına yeme davranışları (Haines ve ark., 2010), daha iyi aile ilişkileri, daha yüksek iyi oluş puanı ve daha düşük depresyon puanı olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmiştir (Utter ve ark., 2013). Aynı zamanda, aile yemekleri sıklığının artması daha düşük obezite riski ile ilişkili olduğundan, aile yemeklerinin önemi obezite önleme araştırmalarında giderek daha fazla kabul görmektedir (Berge ve ark., 2015). Bu alanda yapılan bir diğer çalışma türü olan nitel çalışmalar ise aile yemeğine katılmanın nedenleri, yararları, engelleri/zorlukları (Berge ve ark., 2013a) ve aile yemeği sırasında meydana gelen aile yemek zamanı özellikleri (yemek sırasında çocuk davranışları, kurallar/beklentiler, aile dinamikleri gibi) üzerine odaklanmıştır (Berge ve ark., 2018).

Aile yemekleri ile ilgili yapılan çalışmaların metodolojisi incelendiğinde ortak bir değerlendirme aracının olmadığı tespit edilmiştir. Hogen tarafından (1988) ailenin yeme tutum ve davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir ölçekte (Family Eating Attitudes and Behaviors) aile yemeği ile ilgili alt boyutlar bulunmaktadır. Prior ve Limbert (2013) tarafından yapılan odak grup görüşmeleri sonucunda ise aile yemekleri tutum ve davranışları sosyal faktörler, beslenme ve engeller olmak üzere üç tema etrafında toplanmıştır. Sosyal faktörler temasında aile

yemeklerinin algılanan önemi, ortamı ve aile ilişkileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Beslenme temasında sağlıklı besinlerin bulunabilirliği, ergenler tarafından yemeklerin ve atıştırma davranışlarının sağlıklı bulunup bulunmadığını ölçen maddeler vardır. Engeller temasında ise aile yemeklerinin sıklığını azaltan aile çatışması gibi faktörler yer almaktadır. Türkiye Ergen Profili Araştırması'nda (2013) yapılan odak grup görüşmelerinde aile yemekleri ile ilgili herhangi bir ifade olup olmadığı incelenmiştir. İki ifadede aile yemeklerinden bahsedildiği saptanmıştır. Bu ifadelerden birinde aile yemeklerinin aileyle beraber vakit geçirilen tek zaman olduğu belirtilirken; bir başka ifadede aile yemeğinin önündeki engellerden (herkesin aynı yemeği yememesi, yemek yediği saatlerin farklı olması, babanın eve geç gelmesi) bahsedilmiştir. Aynı zamanda, ergenler herkesin ilgi alanlarının farklı olduğunu ve aile bireyleri arasında bir ilişkinin bulunmadığını ifade etmişlerdir.

Literatür incelendiğinde, aile yemeklerinin ergenlerde yeme davranışları, besin tüketimi ve psikososyal faktörler üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten çalışmalar olmasına rağmen, ülkemizde bu konuda yapılan çok az sayıda çalışma (Mançe, 2006) bulunmaktadır. Aile yemeklerinin kültürel faktörlere duyarlı olabileceği dikkate alındığında, ülkemize özgü kültürel farklılıkları yansıtan bir ölçek bulunmamaktadır. Ek olarak, Beslenme ve Diyetetik alanında geçerli ve güvenilir bir ölçeğe ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Araştırmalarda geçerli ve güvenilir ölçeklerin kullanılması, daha kaliteli ve daha sağlam temelli araştırmaların ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Ölçeğin uygulanması ve analizinin kolay olması, bu alanda yapılacak çalışmalara zemin oluşturması, diğer çalışmalarla karşılaştırma olanağı sunması ve ihtiyaç halinde diğer popülasyonlara modifiye edilebileceği beklenen faydalar arasında sayılabilir. Bu çalışmada, ergenlerin aile yemeğine yönelik tutum ve davranışları belirlemek için ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda geliştirilmesi planlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik düzeylerine yönelik psikometrik özellikleri incelenmiştir. Aile yemeği tutum ve davranışlarının cinsiyet, Beden Kütle İndeksi (BKİ), aile yemeği sırasında medya kullanımı değişkenleri açısından değerlendirilmesi diğer amacını oluşturmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Biyolojik büyüme ve toplumsal rol kazanma unsurlarını kapsayan bu dönemin evrensel olarak kabul edilen bir tanımı yoktur (Pringle ve ark., 2016; Sawyer ve ark., 2018). Evrensel bir tanımının olmamasının nedenlerinden birisi, her bireyin bu dönemi kendi fiziksel, duygusal ve bilişsel maturasyonuna bağlı olarak farklı şekilde yaşamasıdır. İkinci neden oy kullanma, evlilik ve askerlik yapma da dahil olmak üzere yetişkinlik dönemi ile ilgili faaliyetlere katılım için asgari yaş sınırlarını belirleyen ulusal yasaların farklılık göstermesidir. Üçüncü neden ise çocukluk ve ergenlik dönemini yetişkinlik döneminden ayıran yasal sınırdan bağımsız olarak, dünyadaki birçok ergenin işçilik, evlilik gibi yetişkin faaliyetlerinde yer almasıdır (UNICEF, 2011).

Hem kültürel özelliklerinin hem de ergenliğe bakış açılarının farklı olması, ergenlik dönemine ait farklı yaş sınırlamalarını ortaya çıkarmaktadır (Çelen, 2007; Lansford ve Banati, 2018). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ergenlik, 10-19 yaşları arasında meydana gelen büyüme ve gelişme dönemidir (http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/, Erişim Tarihi: 14.11.2018). Kronolojik olarak belirtilen yaş aralığında çok büyük gelişimsel farklılıklar olduğu için ergenlik döneminin alt evrelere ayrılmasının gerektiği belirtilmektedir (Curtis, 2015). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) tarafından yaşamın ikinci on yılı olarak belirtilen bu dönem ise erken ergenlik (10-14 yaş) ve geç ergenlik (15-19 yaş) olmak üzere ikiye ayrılmıştır (UNICEF, 2011). Fakat, ergenlik döneminin 10-19 yaş arası olarak yapılan tanımı 20'nci yüzyılın ortalarına dayanmaktadır. Günümüzde ise ergenlerin büyüme paterni ve rol geçişlerinin zamanlaması farklılık göstermektedir. Bu nedenle daha kapsayıcı ve genişletilmiş bir tanım olan 10-24 yaş aralığı günümüz ergen büyüme paternleri ve bu yaşam evresinin popüler anlayışları ile daha uyumlu olacağı belirtilmektedir (Sawyer ve ark., 2018).

Sadece çocukluk ve yetişkinlik arasındaki tekdüze bir geçiş olarak düşünülmemesi gereken ergenlik dönemi sağlığın, yetkinliğin ve potansiyelin geliştirilmesi için eşsiz fırsatlar barındırmaktadır (Shlafer ve ark., 2014). Bu dönem çocukluktan ergenliğe ve ergenlikten yetişkinliğe olmak üzere iki gelişimsel geçiş içerir. Gelişimsel geçişler, insan yaşamındaki önemli dönüm noktalarıdır. Çocukluktan ergenliğe geçiş pubertal maturasyonun başlangıcıyla başlarken, ergenlikten yetişkinliğe geçiş kültürel standartlar ve deneyimler tarafından belirlenir (Santrock, 2014).

2.1.1. Ergenlik dönemi gelişim aşamaları

Fiziksel gelişim

Ergenlik fiziksel büyümenin hızlı olduğu bir geçiş dönemidir. Cinsiyet hormonlarının salgılanması ile birlikte puberte olarak belirtilen cinsiyete özgü değişimler meydana gelir. Bu dönemdeki değişimler kızlarda 10-11 yaşlarında, erkeklerde 12 yaşlarında görülmeye başlar. Kızlar, bu döneme erkeklerden yaklaşık olarak iki yıl önce girer ve bu dönemi iki yıl önce bitirir (Özcebe, 2002). Organlar, iskelet sistemi, yağ dokusu ve kas dokusunda farklı hızlarda büyüme olurken, lenf dokusunda küçülme olmaktadır. Ergen, pubertenin sonunda %96 oranında yetişkin dönemdeki boy uzunluğuna ulaşır. Aynı şekilde büyüme atağı olan bu dönemde yetişkin dönemdeki vücut ağırlığının yarısı kazanılır. Erkek ve kızların vücut yapılarında da farklılıklar görülür. Erkeklerde kas dokusu artışı fazla olurken, kızlarda yağ dokusu artışı fazla olmaktadır (Kınık, 2000). Büyüme atağı süresince hızlı iskelet gelişimi ile birlikte yetişkin dönemdeki total kemik kitlesinin %37'sine ulaşılır. Total kemik mineral içeriği ve yoğunluğu da her iki cinsiyette artış gösterir. Ergenlik döneminin bitişindeki kemik kitlesi, yaşamın ilerleyen evrelerindeki osteoporoz riski için önemli bir belirleyicidir (Baltacı ve ark., 2008).

Bilişsel gelişim

Ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel değişikliklerin, merkezi sinir sistemi üzerinde nitel ve nicel etkileri görülmektedir. Puberte öncesi ve sonrasında beyin yapısında bazı farklılıklar olmaktadır. Puberte sonrası nöron hacmi aynı kalmaktadır. Fakat, frontal kortekste beyaz madde miktarı artar. Nöronlar gelişerek aksonlarının miyelin ile kaplanması sonucu görüntü griden beyaza döner. Bu nedenle, nöronlar

arası geçiş hızı artar. Ayrıca, ergenlikte salgılanan cinsiyet hormonları hipokampus, amigdala gibi limbik sistemi yapılarının büyümesine neden olur (Çelen, 2007).

Bu dönem içinde ergen, çocukluk dönemindeki salt gerçeklikle kendisini sınırlamaz. Soyut kavramları çocukluk döneminde anlamakta zorlanırken, bu dönemde anlayabilir. Soyut işlemler dönemi olan ergenlik dönemi, bilişsel gelişim süreci ve çocuklukta olmayan entelektüel ilerleme olarak görülür (Steinberg, 2007). Bu dönem içinde ergen benmerkezciliği kavramı ortaya çıkar. Ergenlikte görülen benmerkezcilik çocukluk döneminden farklıdır. Ergen soyut düşünme becerisinin katkısıyla daha fazla kendine dönük olmaya başlar. Kendini merkeze alan ergende herkesin kendisine baktığı ve kendisi ile ilgilendiği algısı vardır. Aynı zamanda, kendi düşüncelerinin benzersiz ve doğru olduğuna sıkı sıkıya inanır. Kendini diğer insanlardan farklı ve özel görür (Alisinanoğlu, 2002; Ahioğlu-Lindberg, 2011).

Psikososyal gelişim

Ergenlik döneminde psikososyal gelişim kimlik, özerklik, yakınlık, cinsellik ve başarı alanlarındaki gelişimi kapsamaktadır. Bireyselleşme süreci içinde olan ergenin bağımsız şekilde karar verme yeteneğinin gelişimi davranışsal özerklik; ergenin başkaları özellikle ebeveynleri ile ilişkilerinde duygusal bağımsızlık kazanmaları duygusal özerklik olarak belirtilir. Sağlıklı bireyselleşme ve pozitif ruh sağlığının yakın aile ilişkileriyle desteklendiği unutulmamalıdır. Özerk ergen ebeveynleriyle daha yakın ilişki kurar, daha az çatışma yaşar ve aile ile beraber yapılan aktivitelerden daha çok hoşlanır. Diğer yandan arkadaşlık ilişkilerinde güven ve bağlılığa daha fazla önem veren ergen, kendini daha çok açar ve daha duyarlı olur. Bu süreç ergenlik döneminde yakınlık gelişimi ile ilgilidir.

Ergenlik döneminin başka bir psikososyal yönü olan kimlik gelişimi çok yönlü ve karmaşıktır (Steinberg, 2007). Güven duygusu, girişimcilik, yapıcılık ve özerklik gibi özellikler tutarlı kimlik duygusunun gelişimi için gereklidir. Ergen bu süreçte kendi kimliğini tanımlama ve kabullenme aşamasına gelir. Kimlik gelişiminin sonunda başkalarıyla yakın ilişki kurma ve sürdürme, eş ve iş seçimi, yetişkinliğe ait rollerin sorumluluğunu üstlenebilme gibi beceriler gelişmektedir. Kimlik duygusunun mesleki, toplumsal ve cinsel bileşenlerini tamamlayamayan ergen ise kimlik kargaşası yaşar (Derman, 2008).

2.1.2. Ergenlik döneminde beslenme davranışları

Yaşam tarzının bir parçası olan beslenme davranışları çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmekte ve yetişkinlik dönemindeki davranış modellerini oluşturmaktadır (Baskova ve ark., 2014). Ergenlik döneminde beslenme davranışları pek çok faktörden etkilenebilmektedir. Bu dönemde çocukluk döneminden farklı olarak iç ve dış faktörler daha fazla etkili hale gelmektedir. Ergenin kendi bedeni ile ilgili algıları ve düşünceleri, sosyokültürel değerler, genetik özellikler, okulda bulunan gıdalar, tat tercihleri, medya, arkadaş çevresi ve aile sağlıklı veya sağlıksız davranış biçimlerini etkileyen etmenler arasındadır (Aslan ve ark., 2003; Arlı ve ark., 2012; Bruening ve ark., 2012). Beslenme alışkanlıkları oldukça geniş ve karmaşık bir kavram olmasına rağmen, düzenli kahvaltı yapma, meyve ve sebze, tatlı ve şekerli alkolsüz içecek tüketimi gibi birkaç başlık altında toplanabilir. Meyve ve sebze tüketimi lif, vitamin, mineral ve diğer fizyolojik süreçleri olumlu etkileyen bileşenleri içerdiği için ergen beslenmesinde önemli bir role sahiptir. Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi önerilmektedir (Baskova ve ark., 2014). Sebze ve meyve tüketiminde en önemli düşüş ortaokul ve lise yılları arasında; sonraki büyük düşüş ise lise ve yetişkinlik arasında olmaktadır (Marcus, 2013).

Hızlı büyüme ve gelişmenin yaşandığı ergenlik döneminde enerji, besin ve besin ögesi gereksinimleri artmaktadır. Ergenlerde artan enerji gereksinimi ilk olarak iştahın etkilenmesiyle kendini gösterir. İştah artışı öğün aralarında besin tüketme isteğini de artırır. Öğün aralarında atıştırma tüketme ve ana öğünleri atlama alışkanlığı ortaya çıkar. Bilgisayar ve televizyon başında geçirilen sürenin artması da bu süreler içinde atıştırma tüketme davranışının yaygın olarak görülmesine neden olmaktadır (Aksoydan ve Çakır, 2011). Ayrıca hormonlar, tat alma duyusunu da değiştirir. Kan şekeri düzeylerinin düzensizliği kalori, yağ ve karbonhidrat alımlarının daha fazla olmasına neden olabilir. Erkekler kas artışı için proteinden zengin gıdaları daha fazla tüketirken kızlar menstruasyondan önce daha çok tatlı tüketmek isteyebilir (Marcus, 2013).

Ailenin beslenme ile ilgili uygulama ve inanışları, ev ortamında bulunan besinler ve yemek düzeni gibi birçok faktör de adölesanın beslenme davranışlarını etkileyebilir. Her ne kadar birey çocukluktan adölesan döneme geçince özerkliğini

kazanmaya başlasa da ailenin beslenme alışkanlıklarından etkilenmeye devam etmektedir (MacFarlane ve ark., 2010). Bununla birlikte adölesan, arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmeye başlamakta ve bir gruba dahil olup akranları tarafından kabul görmeye ihtiyaç duymaktadır. Akranlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başlayan adölesanın ev dışında yemek yeme eğilimi artmaya başlar (Wouters ve ark., 2010; Aksoydan ve Çakır, 2011).

2.1.3. Ergenlik döneminde beslenme sorunları

Ergenlik, sağlık ile ilişkili tutum ve davranışlarının şekillendiği önemli bir dönemdir. Bu dönemde yeme bozukluklarının yanı sıra obezite, demir eksikliği anemisi ve diş problemleri gibi beslenme sorunları görülmektedir (Akman ve ark., 2012).

Yeme bozuklukları

Bireyin vücut ağırlığı ve beden imajı ile ilgili düşüncelerinin yanı sıra yemek yeme davranışlarında ortaya çıkan bozuklukların meydana getirdiği durumlar yeme bozuklukları olarak ifade edilir (Özgen ve ark., 2012). Yeme bozukluklarının etiolojisinde birden çok faktörün yer aldığı düşünülmektedir. Yaş, cinsiyet, kültürel özellikler, biyolojik ve psikolojik yatkınlık, sosyal koşullar ve aile risk faktörleri arasında sayılabilir (Öyekçin ve Şahin, 2011). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5'e (DSM 5) göre yeme bozukları; anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, ruminasyon bozukluğu, tıknırcasına yeme bozukluğu, pika, kaçınan/kısıtlayıcı yeme bozukluğu, diğer tanımlanan yeme bozuklukları ve tanımlanamayan diğer yeme bozuklukları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Yeme bozukluklarının hepsinin ergenlik döneminde görülebileceği belirtilirken, bu dönemde anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğunun ise yaygın olduğu belirtilmektedir. Genellikle, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır (American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2013). Yeme bozuklukları, ergenlik döneminde gelişimsel süreci olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle erken teşhis ve tedavi edilmeleri önem arz etmektedir (Arıca ve ark., 2011).

Obezite

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından ‘sağlık açısından risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi’ olarak tanımlanmaktadır (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>, Erişim Tarihi: 14.11.2018). Yaşam kalitesini etkileyen obezite, uzun dönemde morbidite ve mortaliteye neden olabilir. Obezite prevalansı önemli düzeyde artış göstermektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre Türkiye genelinde 6-18 yaş grubunun %8,2’sinin obez ve %14,3’ünün hafif şişman olduğu belirtilmektedir. Yaş grubuna göre değerlendirildiğinde, obezitenin en yüksek 12-14 yaş grubunda %9,8 oranında görüldüğü belirtilmektedir (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2010). Çocukluk döneminde başlayan obezite yetişkinlikte de devam edebilir ve diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle çocukluk çağı obezitesinde korunma ve tedavi yöntemleri önemli hale gelmektedir (Şimşek ve ark., 2005; Altuncan, 2013).

Obezite ile ilişkili davranışların tanımlanması ve değiştirilebilmesine odaklanan araştırmalara rağmen, bireysel davranış değişikliğine odaklanan önleme çabaları sınırlı bir başarıya ulaşmıştır. Pek çok çevresel özellik, vücut ağırlığı ile ilgili davranışları ve obezite riskini etkileme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, daha etkili halk sağlığı müdahalelerinin geliştirilmesi ve ergenlerin zaman geçirdikleri farklı ortamların dikkate alınması gerekmektedir. Bu ortamlar arasında ev/aile, akran, okul ve mahalle yer almaktadır (Larson ve ark., 2013a).

Demir eksikliği anemisi

Tüm yaş gruplarında görülebilen demir eksikliği anemisi, demir gereksiniminin arttığı ergenlik döneminde hem kız hem erkeklerde sık görülmektedir. Kızlarda menstrüasyon, demir kaybına sebep olarak demir eksikliği anemisinin oluşmasını kolaylaştırmaktadır. Erkeklerde ise kas kitlesinin artmasıyla demir ihtiyacı artmaktadır. Demir alımının yetersiz olması, besinlerde bulunan demir içeriğinin az olması ve demir emiliminin yetersizliği sonucu demir eksikliği anemisi gelişebilir (Bör, 2015; Demir, 2014).

Diş problemleri

Ergenlik dönemi, diş çürükleri ve diş eti hastalıklarının görüldüğü bir dönemdir. Diş çürüklerinin oluşmasında çeşitli faktörler etkilidir. Şeker ve nişasta bazlı besinlerin karyojenik etkileri bulunmaktadır. Atıştırılabilir olarak seçilen besinlerin çoğu karbonhidrat bakımından zengindir. Ergenlerin %80'inde dental lezyon görüldüğü belirtilmektedir (Arlı ve ark, 2012).

2.2. Ergenliğe Bağlı Olarak Aile Yapısının Değişimi

Birey sayısına, bireylerin rollerine ve bireyler arası ilişkilerin niteliğine göre farklılık gösteren aile yapıları, ergenin gelişimini önemli derecede etkiler (Avcı, 2006). Toplumun kültürel özelliklerine uygun olarak çeşitli roller çerçevesinde birbirlerine etki eden toplumsal bir birim aile olarak tanımlanmaktadır. Aile, evlilik bağı ile birbirine bağlı ve aynı evde yaşayan aile fertlerinden oluşur. Ailenin içinde yaşadığı toplumun kültürel yapısına uygun olarak gelişen kültür kuşaktan kuşağa aktarılır. Bir toplumda kültürel, toplumsal ve ekonomik değişiklikler olduğu zaman aile birimi de değişime uğrar (Güler ve Ulutak, 1992). Günümüzde Türkiye'de geleneksel geniş aileden, çekirdek aile veya tek ebeveynli aile gibi çeşitli aile yapılarına geçiş olduğu görülmektedir (Tezel Şahin ve Cevher, 2007). Aile sürekli olarak değişim ve gelişim süreci içinde olan sosyal bir yapıdır. Bu yapı belirli dönemlerden geçerek topluma yeni bireyler kazandırır. Kazandırılan bireyler ile toplum arasında iletişim görevini üstlenir (Özdemir ve ark., 2009). Ailenin geçirdiği dönemler 'aile yaşam döngüsü' olarak belirtilir. Aile bireylerinin rolleri aileye katılan her çocukla birlikte yeniden yapılandırılırken, çocukların gelişim dönemlerine göre de farklılık gösterir. Aile yaşam döngüsü evrelerinden biri 'ergenlik çağında çocukları olan aileler' evresidir. Yaklaşık olarak 7 yıl süren bu evrede ailenin önemli gelişimsel görevi ise sorumluluk ve özgürlük arasında bir denge kurmaktır (Canel, 2012). Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bakım, toplumsallaşma ve korunma gibi aile sorumlulukları belirlidir. Bu roller ergenlik döneminde devam etse de boyut değiştirir. Ergenler bakım yerine desteklenme, korunma yerine rehberlik ve toplumsallaşma yerine yönlendirmeye ihtiyaç duyarlar (Steinberg, 2007). Ailede ortaya çıkan değişiklikler sadece ergenin gereksinimleri ve ilgi alanlarının değişmesinden kaynaklı değildir. Bu süreçte ergenin ebeveynlerinde de birtakım

değişimler olmaktadır. Ebeveyn-ergen ilişkilerini etkileyebilecek ergendeki değişimler arasında ise puberte, mantıksal akıl yürütmenin gelişmesi, giderek artan idealist düşünme, okul ortamı, akranlar, arkadaşlıklar ve bağımsızlığa doğru ilerleme sayılabilir (Santrock, 2014).

2.3. Aile Yemekleri

Yemek yeme eylemi; katılımcı-tanımlı, günün belirli saati, besin temelli ve nötr (bağımsız) olmak üzere dört temel yaklaşım kullanılarak sınıflandırılmaktadır. Nötr yaklaşıma göre yemek yeme eylemi yiyeceklerin (sadece içecekler hariç) veya yiyecek/içeceklerin tüketildiği herhangi bir durumdur ve tüm yemek türlerini içerir. Örüntü (sıklık), biçim (besin içeriği) ve ortam (aile ile, televizyonunda önünde ya da ev dışında yemek) olmak üzere üç yapıya göre yemekler tanımlanır (Leech ve ark., 2015). Bunlar arasında yer alan aile yemekleri sürekli değişim için çocuklarını hazırlamak (deneyim), kendi yemek kültürünü (sınırlama) ve toplumdaki geniş yemek tatlarını çocuklarına öğretmek (çeşitlilik) isteyen ebeveynlerle birlikte bir sosyalleşme sürecidir (Anving ve Sellerberg, 2010). Evrensel olarak, aileyi sosyal bir birim olarak tanımlamak ve sürdürmek için birlikte yemek yeme eylemi aile hayatında merkezi bir noktadır (Ochs ve Shohet, 2006).

Besinlerin servis edilmesi ve tüketilmesi, rollerin atanması, geçmiş olayların gözden geçirilmesi ve planların yapılması gibi birden fazla durumun aile yemeklerinde gerçekleşmesi gerekir (Fiese ve ark., 2006). Bu süre aileler ve kültürel gruplar arasında büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Ancak, aile yemek zamanlarının tekrarlanan anlam yüklü aktiviteler ya da uygulamalar olarak kabul edilmesi kavramsallaştırılması için önemlidir (Larson ve ark., 2006). Aile yemeği literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Çalışmalarda en az bir ebeveynin (Woodruff ve Kirby, 2013), aile üyelerinin çoğunun veya tamamının (Utter ve ark., 2013) veya aynı evde birlikte yaşanan aile üyelerinin çoğunun veya tamamının (Berge ve ark., 2012) katılımı ile gerçekleşmesi aile yemeği olarak ifade edilmektedir. Aile yemeğinde bulunan aile fertlerinin sayısı, aile yemeğinin niteliğini etkilemektedir. Tüm aile fertlerinin katıldığı akşam yemeği sıklığı ile hem aile iletişimi hem de aile doyumu pozitif ilişkilidir (Lawrence ve Plisco, 2017). Aile yemeği tanımları tüketilen öğün türüne göre de değişkenlik göstermektedir. Öğün

türünde değerlendirildiğinde ergenlerin %70'i akşam yemeğini aile yemeği olarak tanımlamıştır. Ergenlerin çoğu popüler kültürde gösterilen aksine aile yemeğini, herkesin bir masa etrafında oturarak, evde, anne tarafından pişirilen yemeğin yenildiği idealize edilmiş görüntü olarak tanımlamıştır (Gallegos ve ark., 2011).

Aile yemeği tanımındaki farklılıklar ve validasyon çalışmalarının olmaması çalışma sonuçlarının karşılaştırılmasını sınırlandırmaktadır. Aile yemeği için olası bir standart tanım “aynı evde yaşayan aile fertlerinin çoğu veya tamamı tarafından aynı yerde ve aynı anda yenilen yemekler” şeklinde belirtilmiştir (Martin-Biggers ve ark., 2014).

2.4. Ergenlik Döneminde Aile Yemeklerinin Yeri

Ergenlik döneminde beslenme alışkanlıkları, besin tercihleri ve yeme davranışları çevresel faktörler tarafından etkilenmektedir. Bu çevresel faktörler arasında ailenin önemli bir yeri vardır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013). Ev ortamında, çocuk ve ergenlerin yediklerinin çoğu ebeveynlerinin kontrolü altındadır. Genel olarak, ebeveynler gıda alışverişi yaparlar ve bir dereceye kadar evde hangi gıdaların bulunacağını kontrol ederler (Parks ve ark., 2016). Aile yaşamının genellikle her yeni evresinde rollerin yeniden tanımlanması ve ilişkilerin ilerlemesi ya da gerilemesi gibi değişimler söz konusudur. Lise dönemindeki bir çocuğun gelişimsel geçiş evreleri, çoğu zaman ailelerin rutinlerinde değişiklik yapmayı gerektirmektedir. Aile yemek zamanları da bu geçişlerin yoğun olarak görüldüğü bir ortamdır. Örneğin, ergenlerin okul sonrası aktivitelerine uyum sağlamak için yemek zamanları daha esnek hale getirilmektedir. Bu nedenle, ortak yemek zamanlarına ayrılan zaman belirlenirken gelişimsel geçişlere odaklanmak önemlidir (Fiese ve ark., 2006). Yaşı büyük ergenlere, ebeveynleri tarafından birlikte yemek yeme ya da yememe konusunda tercihte bulunma özgürlüğü verilebilir. Ergenlerin mizacı gibi bazı bireysel özellikler de bu tercihlerini şekillendirir (Goldfarb ve ark., 2015). Ergen ve ebeveynlerin aile yemeklerine yönelik algıları farklılık göstermesine rağmen, hem ergenler hem de ebeveynler tarafından aile yemekleri olumlu deneyimler olarak algılanmaktadır (Fulkerson ve ark., 2006). Ergenlerin %72'si, ailelerinin birlikte yemek yemeye istekli olduklarını algılamasına rağmen, %31'i aile yemeklerine zaman ayırmanın zor

olduğuna inanmaktadır. Ayrıca, ergenlerin sadece %38'i aile yemeği için programlarını düzenlemeyi denediklerini söylemiştir (Eto ve ark., 2011).

Ergenlerde obezite görölme sıklığındaki artış ve yeme bozukluklarının yüksek prevalansa sahip olması, yeme davranışı üzerindeki ailesel etkilerin anlaşılmasını gerekli kılmaktadır (Klempel ve ark., 2013). Aile yemekleri, ergenleri doğru beslenme ve yeme alışkanlıkları konusunda eğitmek için bir ortam sunar (Levesque, 2011). Düzenli aile yemekleri, ergenler ve genç yetişkinlerde fazla kiloluluk/obezite, yeme bozuklukları ve olumsuz sağlık davranışlarına karşı koruyucu olabilir (Martin-Biggers ve ark., 2014). Burgess-Champoux ve ark. (2009) erken dönemden orta ergenliğe geçişte düzenli aile yemeklerinin, diyet kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Ayrıca, ergenlik dönemindeki aile yemeği alışkanlıklarının, ebeveynliğe aktarılıp aktarılmadığı 15 yıllık boylamsal bir çalışmada araştırılmıştır. Yemeklerde sunulan besinler, akşam yemeği için evde olma beklentisi ve televizyon önünde yemek yeme kadınlar tarafından sonraki yıllara aktarılırken, erkekler tarafından daha az aktarılmıştır. Ergenlerin deneyimlediği aile yemekleri uygulamalarının, yetişkinlik dönemi uygulamalarını şekillendirebileceği vurgulanmıştır (Watts ve ark., 2018).

Aile yemek zamanları ergenlerin beslenme alışkanlıklarının yanı sıra gelişim sürecinin diğer bileşenlerini de etkilemektedir. Ailelerin oluşturduğu yemek zamanı rutinleri ve ilişki dinamikleri ergenlerde hem birlik, kimlik, bağlanma duygusunun hem de gelenek duygusunun oluşturulmasına yardımcı olmaktadır (Levesque, 2011). Aile ilişkilerinin gelişmesine fırsat sağlaması, aile yemeklerinin psikososyal faydaları arasında yer almaktadır. Fakat, aile yemeklerinde fast food tüketilmesi, televizyon izlenmesi veya kaotik bir ortam olması aile yemeğinin faydalarına zarar verebilir (Martin-Biggers ve ark., 2014). Aile yemek zamanları bir uyum ve dayanışma yeri olarak düşünülmesine rağmen, gücün ve otoritenin kullanıldığı ve huzursuzlukların yaşandığı bir yer de olabilmektedir (Wilk, 2010).

Sonuç olarak, ebeveyn etkisinin gücü çocukluk döneminin ötesinde de devam eder. Ebeveynlerin sağlıklı beslenme davranışlarını modellemeleri ve çocuklarının temel gelişim aşamalarında evde sağlıklı bir yemek ortamı sunmaları önemlidir. Ek olarak ebeveynlerin ergenlere, sağlıklı besin seçiminde daha fazla öz-yeterlik

geliştirecek bilgi ve beceri sağlamalarının olumlu etkileri bulunmaktadır (Burgess-Champoux ve ark., 2009). Aile yemeklerinin çocuk ve ergen sağlığını etkilediği mekanizma çocuklar ve ergenler (ebeveyn-ergen iletişimi) için farklı olabilir. Bu nedenle, aile yemeği ile ilgili öneriler bu gelişimsel aşama farklılıkları dikkate alınarak yapılmalıdır (McCullough ve ark., 2016).

2.5. Aile Yemeklerinin Özellikleri

2.5.1 Aile yemeklerinin sıklığı

Aile yemeklerinin sıklığını değerlendirmek için kullanılan maddelerde farklılıklar ve psikometrik verilerin yokluğu çalışma sonuçlarının karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır (Martin-Biggers ve ark. 2014). Bazı çalışmalarda aile yemeklerinin sıklığı “Son 7 gün içinde, ailenizde yaşayan bireylerin tamamı veya çoğu ile birlikte evinizde kaç kez yemek yediniz?” sorusu ile (Fulkerson ve ark., 2006; Neumark-Sztainer ve ark., 2008), başka bir çalışmada ise Quirk-Baillet ve ark. (2012) tarafından geliştirilen Yeme Tutumu ve Modelleri Anketi’nde (The Attitudes and Patterns of Eating Questionnaire) yer alan “evde, masada oturarak ailenizle birlikte düzenli yemek yiyor musunuz?” sorusu ile değerlendirilmiştir (Goldfield ve ark., 2011). Bu soru için “hiç veya yılda birkaç kez, ayda bir veya birkaç kez, haftada bir veya birkaç kez, günde bir kez, günde 2 veya daha fazla kez” şeklinde 5 cevap seçeneği yer almaktadır (Neumark-Sztainer ve ark. 2008). Franko ve ark.’nın (2008) yaptıkları çalışmada “ebeveynlerinizle ne sıklıkla yemek yersiniz?” sorusu “genellikle/her zaman, bazen, neredeyse hiç ve asla” seçenekleri ile değerlendirilmiştir. Başka bir çalışmada ise paylaşılan yemekler olarak ifade edilen aile yemeklerinin sıklığı “aile üyelerinizin çoğu kahvaltı/öğle yemeği/akşam yemeğini sizinle ne sıklıkla paylaşır?” sorusuyla değerlendirilmiştir. Aynı ayrı öğünlere yönelik her bir soru 1 (haftada 1 gün) ile 7 (haftada 7 gün) arasında değişen 7 dereceli Likert tipi bir ölçek ile derecelendirilmiştir (Hansson ve ark., 2017). Martin-Biggers ve ark. (2014) tarafından yapılan derlemede ise aile yemek sıklığını değerlendirirken “evinizde yaşayan aile fertlerinin hepsi ya da çoğu ile birlikte geçen ay içinde ne kadar yemek yediniz?” gibi standart dil kullanmanın veri karşılaştırmasını kolaylaştıracağı belirtilmektedir.

Aile yemek sıklığı çalışmalarının sınırlılıklarından bir diğeri, sağlıklı sonuçlar için gerekli görülen kritik aile yemek sayısının olmamasıdır. Bazı çalışmalarda aile yemeğinin haftada 5 veya daha fazla olması düzenli aile yemeği olarak belirtilmiştir (Neumark-Sztainer ve ark., 2008; CASA, 2006). Hammons ve Fiese (2011) tarafından haftada 3 veya daha fazla aile yemeğine karşılık, haftada 1 veya hiç aile yemeğinin temel halk sağlığı sorunları üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bir metaanaliz çalışmasında obezite, sağlıksız beslenme ve bozulmuş yeme davranışları temel halk sağlığı sorunları olarak ele alınmıştır. Haftada 3 veya daha fazla aile yemeğine katılan çocukların ve ergenlerin normal ağırlığa sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve haftada 3 defadan daha az aile yemeğine katılanlara göre daha sağlıklı yeme düzenleri olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaya göre haftada 3 veya daha fazla aile yemeği, sağlıklı besin tüketimini %24 artırırken, sağlıksız besin tüketimini %20, bozulmuş yeme davranışlarını %35 ve aşırı kilolu olma durumunu %12 azaltmıştır (Hammons ve Fiese, 2011).

Aile yemeği sıklığı çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler arasında ebeveyn çalışma durumu/medeni durum/eğitim düzeyi, etnik köken, ebeveynlik tarzı ve çocuk yaşı yer almaktadır (Martin-Biggers ve ark., 2014; Neumark-Sztainer ve ark., 2013). Örneğin, ebeveynler işten eve döndüklerinde ailelerine sağlıklı bir yemek planlamak, hazırlamak ve servis etmek için yeterli zamanı bulmakta zorluk çekebilir. Akşam vardiyaları, zorlayıcı çalışma programları veya birden fazla işe sahip olma gibi iş ile ilgili zorluklar aile yemeği rutinlerinin oluşturulmasında ebeveynlerin iyi niyetlerini büyük ölçüde kısıtlayabilir (Jones, 2018). Ergenlerin akşam yemeğini aileleri ile yapamamalarının temel nedenleri arasında ebeveynlerinin geç çalışma saatleri, ailenin bir araya gelmek için meşgul olması ve çakışan planlar yer almıştır. Diğer nedenleri ise ailenin birlikte yemek yemeyi tercih etmemesi, ergenlerin aktiviteleri ve televizyon izlemek oluşturmuştur. Bu bulgular aile yemeklerinin önündeki engellerden bazılarına işaret etmektedir (CASA, 2006). Ergenlerin aile yemeklerine katılım sıklığını ebeveynlik tarzları da etkilemektedir. Örneğin, aile yemek sıklığı kızlarda anne ve baba yetkili ebeveynlik tarzı ile pozitif ilişkili bulunurken, erkeklerde anne yetkili ebeveynlik tarzı ile pozitif ilişki bulunmuştur (Berge ve ark., 2010).

2.5.2 Aile yemeklerinin süresi

Aile yemekleri literatüründe aile yemek sıklığı ile birçok çalışma olmasına rağmen (Elran-Barak ve ark., 2014; Hammons ve Fiese, 2011; Fulkerson ve ark., 2014a), aile yemeklerinin süresi ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Sadece aile yemeği sıklığı yerine, hem aile yemeği süresinin hem de sıklığının değerlendirilmesi aile yemeklerinin yapısı konusunda daha kapsamlı bir bilgi sağlar. Örneğin; haftada üç defa 60 dk birlikte yemek yiyen bir ailenin, haftada üç defa 20 dk yemek yiyen bir aileye göre birlikte geçirdiği zaman 2 saat daha fazladır. Bir aile olarak birlikte yemek süresi iletişim ve bağlılık gibi faktörleri etkileyerek aile yemeğinin koruyucu etkisini azaltabilir veya arttırabilir. Aile yemek süresi kültürel özellikler, aile yapısı, çocuğun cinsiyeti, hafta içi veya hafta sonu olması gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Skeer ve ark., 2016; Berge ve ark., 2013b).

2.5.3 Aile yemeklerinde medya kullanımı

Aile yemek ortamı ergen sağlığını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilir. Yemek sırasında televizyonun açık olması ya da izlenmesi, sağlığı desteleyebilecek aile yemek yapısını bozabilir (Martin-Biggers ve ark., 2014). Ebeveynler yemek sırasında televizyon izleme, telefonla konuşma, mesajlaşma, kulaklık ile müzik dinleme gibi medya kullanımını sınırlandırma yoluna gidebilir. Medya kullanımında birinci sırayı televizyon alırken, ikinci sırayı mesajlaşma takip etmiştir (Fulkerson ve ark., 2014b).

Aile yemeği sırasında televizyon izlemek, ergenler arasında daha düşük diyet kalitesi ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin, televizyon izleyen ergenlerde izlemeyen ergenlere göre daha düşük sebze, kalsiyumdan zengin besin ve tahıl tüketimi görülürken, daha yüksek alkolsüz içecek tüketimi görülmüştür. Önemli bir diğer bulgu ise aile yemeği sırasında televizyon izleyen ergenlerin, düzenli aile yemeği yapmayan ergenlere göre daha sağlıklı bir diyeteye sahip oldukları belirlenmiştir (Feldman ve ark., 2007).

2.5.4 Aile yemeklerinde kişilerarası etkileşimler

Aile yemek zamanları, aile doyumunu arttırabilecek olumlu aile etkileşimleri için ideal bir fırsattır. Bu nedenle, genel aile işleyişini geliştirmek için gündelik bir

müdahale olarak görülebilir (Lawrence ve Plisco, 2017). Aile üyelerinin nasıl iletişim kurdukları hem ailenin ne kadar fonksiyonel olduğunu hem de aile üyelerinin oynadığı rolleri yansıtır (Fiese ve ark., 2006). Aile yemek ortamında ergenler konuşmak, başkalarının dediklerine ilgi göstermek ve dinlemek gibi temel sosyal becerileri öğrenebilir ve geliştirebilir. Ebeveynler de sohbet sırasında ergenin düşünce, görüş ve tavırlarını değerlendirerek kendi düşünce ve görüşlerini paylaşabilir. Düzenli aile yemekleri gibi aile yaşamında rutinler ve geleneklerin olması ergenlerin kendilerini güvende hissetmelerine katkıda bulunur (Downshire ve Grew, 2016). Ayrıca, aile yemek zamanlarına duygusal olarak dahil olmak ve gerçekten başkalarının günlük aktivitelerini öğrenmeyi istemek, aidiyet duygusunun gelişmesine ve aile olarak grup birlikteliğine yol açmaktadır (Fiese ve ark., 2006).

Ergenlerin aileleriyle ne sıklıkla yemek yediklerini belirlemenin yanı sıra, paylaşılan zamanın ne kadarının ebeveynlerle doğrudan iletişim için harcandığı da önemli bir noktadır. Yapılan bir çalışmada aile yemeklerinde harcanan zamanın yaklaşık olarak yarısında (haftada 3 saat) ergenlerin anne-babalarıyla konuştukları belirtilmiştir. Özellikle her iki ebeveynin de bulunduğu aile yemeklerinde iletişim düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Offer, 2013). Aile bağlılığı ve olumlu aile yemeği atmosferi, aşırı kilolu ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili bulunurken, sağlıksız kilo kontrol davranışları ve depresif belirtiler ile ters ilişkili bulunmuştur (Fulkerson ve ark., 2007). Bir başka çalışmada ise aile yemeklerinde iletişim, duygu yönetimi, aile işlevselliği, kişiler arası katılım gibi pozitif kişilerarası etkileşimler ile yüksek sebze tüketimi ve düşük BKİ değeri ile ilişkilidir (Berge ve ark., 2013b).

Aile yemekleri, aile içi iletişim için tek alan olmamakla birlikte ergenlerin iyi-olma durumuna katkıda bulunur. Ergen ve ebeveynler arasındaki pozitif etkileşimler için önemli bir alan sunar (Offer, 2013).

2.5.5 Aile yemeklerinde bulunan besinler

Ev besin ortamı kapsamında yer alan aile yemekleri ortamı, hem anne hem de babanın çalışma durumundan etkilenmektedir. Yapılan bir çalışmada tam zamanlı çalışan annelerin, yarı zamanlı veya çalışmayan annelere göre yemek hazırlamaya daha az zaman ayırdığı görülmüştür. Çocuklarının sağlıklı beslenmelerini daha az

teşvik ettikleri saptanmıştır. Yemek hazırlama süreleri tam zamanlı çalışan babalarda 4,7 saat/hafta bulunurken, çalışmayan babalarda 7,4 saat/hafta bulunmuştur. Çalışma durumuna bakılmaksızın annelerin yemek hazırlama süreleri babalara göre daha fazladır. Bu süre tam zamanlı çalışan annelerde 8,8 saat/hafta ve çalışmayan annelerde 11,5 saat/hafta olarak belirtilmiştir (Bauer ve ark., 2012). Ebeveynlerin çalışma saatleri ve ileriye yönelik planlama eksikliği işten eve giderken ebeveynlerin fast food almalarına sebep olabilir (Jones, 2018).

2.6. Aile Yemeklerinin Ergen Beslenmesi Üzerine Etkileri

2.6.1. Beslenme davranışları ve alışkanlıkları

Ailenin beslenme ile ilgili uygulama ve inanışları, ev ortamında bulunan besinler ve yemek düzeni gibi birçok faktör de ergenin beslenme davranışlarını etkileyebilir. Her ne kadar birey çocukluktan adölesan döneme geçince özerkliğini kazanmaya başlasa da ailenin beslenme alışkanlıklarından etkilenmeye devam etmektedir (MacFarlane ve ark., 2010). Aile yemek sıklığının, sağlıklı beslenme davranışları ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Utter ve ark., 2013). Örneğin, meyve ve sebze tüketimi posa, vitamin, mineral ve diğer fizyolojik süreçleri olumlu etkileyen bileşenleri içerdiği için ergen beslenmesinde önemli bir role sahiptir (Baskova ve ark., 2014). Aile yemek sıklığı arttığında sebze ve meyve tüketimi artarken; fast-food, şekerli içecek ve atıştırmalık tüketimi azalmıştır (Utter ve ark., 2013; Welsh ve ark., 2011). Bunlara ek olarak düzenli aile yemekleri hem kızlarda hem erkeklerde günlük ortalama sebze, kalsiyumdan zengin besin, lif, kalsiyum, magnezyum, potasyum, demir, çinko, folat, A vitamini ve B6 vitaminleri ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Burgess-Champoux ve ark., 2009).

Kahvaltı öğününün aile ile birlikte yapılması, ergenlerin iyi yeme davranışları konusundaki farkındalıklarını olumlu etkileyen bir diğer faktördür (Marques ve ark., 2018). Aile olarak birlikte kahvaltı yapmak, ergenlerin besin tüketimi üzerinde daha fazla meyve, lif ve tam tahıl tüketimine sebep olmaktadır. Bu durum da daha iyi diyet kalitesi ile ilişkilendirilmektedir (Larson ve ark., 2013b).

Aile yemeklerinin, besin tüketimi üzerindeki etkilerini/faydalarını belirleyebilmek için yemek sırasında uygulanan kurallar, servis edilen besin türleri ve miktarları, televizyonun açık olması, ev yapımına karşın hazır gıdaların sunulması

ve ebeveynlerin sağlık beslenme konusunda rol model olması gibi faktörlerin araştırılması gerekmektedir (Welsh ve ark., 2011). Yapılan bir çalışmada, düzenli aile yemeklerinin yanı sıra ebeveynlerin sağlıklı beslenmeyi desteklemesi ve rol model olması, sebze/meyve bulunabilirliği ve ulaşılabirliği gibi sağlıklı ebeveynlik uygulamaları, ergenlerde daha yüksek sebze/meyve tüketimini getirmektedir. Fakat, sağlıklı ebeveynlik uygulamaları yetersiz olduğunda, aile yemeklerinin sebze/meyve tüketimine yol açmamaktadır (Watts ve ark., 2017).

2.6.2. Yeme bozuklukları

Yeme bozuklukları etiyojisinde yer alan ailesel faktörler, ergenlerde yeme bozukluğu davranışlarının başlamasına katkıda bulunabilir (Neumark-Sztainer ve ark., 2004; İskender ve ark., 2014). Ergenlik döneminde görülen sağlıksız ağırlık kontrolü davranışları arasında aç kalma, çok az yemek yeme, öğün atlama ve tütün kullanımı yer almaktadır. Aşırı kontrol davranışları ise kendi kendine kusma, diyet hapi, diüretik ve laksatif kullanımınıdır. Ergenlerin aile yemeğine daha sık katılmaları sağlıksız ve aşırı ağırlık kontrolü davranışlarını azaltmaktadır (Loth ve ark., 2015). Aile yemeğine daha sık katılan, aile yemekleri önceliği yüksek olan ve aile yemeklerinde olumlu bir ortama sahip olan ergenler, yeme bozukluklarına daha az maruz kalmaktadır. Örneğin, aile yemeği sıklığı haftada 1-2 kez olan kızların %18,1'i aşırı ağırlık kontrolü davranışları yaşarken, haftada 3-4 kez olan kızların %8,8'i yaşamaktadır. Zamanlama zorluklarına rağmen aile öğünlerine öncelik vermek, yeme bozuklukları için koruyucu faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı beslenme uygulamalarının modelleme süreçleri ve ergenlerin yeme alışkanlıklarının izlenmesi yoluyla aile yemekleri, ergenleri yeme bozukluklarına karşı koruyabilir. Fakat, iki yönlü etkiler de mümkündür. Yeme bozukluğuna sahip ergenler, daha az aile yemeğine katılabilir ve daha az zevk alabilir (Neumark-Sztainer ve ark., 2004). Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozası olan ergenlerde aile yemek sıklığı açısından farklılıklar görülmektedir. Anoreksiya nervozası olan çocuk ve ergenlerin çoğu ve bulimiya nervozası olanların yarısından azı aileleriyle sık sık yemek yediklerini (haftada 5 veya daha fazla) belirtmiştir (Elran-Barak ve ark., 2014).

Ailesel faktörlerden olan aile yemekleri, sağlıklı yeme alışkanlıklarının kazanılması için uygun bir zaman sunmaktadır (Fulkerson ve ark., 2006). Bu

nedenle, yeme bozukluğu olan ergenlerde tedavi planları oluşturulurken aile yemeği örüntülerinin belirlenmesi gereklidir. Örneğin, aile yemeklerine düzenli olarak katılan yeme bozukluğu olan ergenlere, ebeveynleri yeme alışkanlıklarını ve davranışlarını iyileştirmeleri konusunda destek verebilir. Buna karşılık, aileleriyle sık sık yemek yemeyenler için düzenli bir aile yemeği programı uygulanabilir başlangıç müdahalesidir. Aile yemeklerinin, yeme bozukluklarının gelişimi ve sürdürülmesindeki rolünün daha iyi anlaşılması için tüketilen yiyeceklerin miktarı ve türleri, birlikte geçirilen zaman, algılanan aile ortamı ve aile bağlılığı gibi ek değişkenlere bakılması gereklidir (Elran-Barak ve ark., 2014). Yemek sırasında bireyin vücut ağırlığı ile dalga geçilmesinin kızlarda diyet yapma ve sağlıksız ağırlık kontrolü davranışlarına yol açtığı; ayrıca aile yemeğinin koruyucu etkisini azalttığı belirtilmiştir (Loth ve ark., 2015).

2.6.3. Obezite

Düzenli olmayan aile yemekleri gibi ev/aile ve akran ortamlarının çeşitli özellikleri, hem erkek hem de kızlar arasında daha yüksek BKİ Z-skorları ile ilişkilendirilmiştir (Larson ve ark., 2013a). Fakat, aile yemek sıklığı ile BKİ arasında ilişki olmadığını belirten çalışma da bulunmaktadır (Utter ve ark., 2013).

Aile yemekleri ve vücut ağırlığı arasındaki ilişkinin çalışmalarda farklılık göstermesinden dolayı aile yemeklerinin beslenme üzerindeki olumlu etkileri ayrıntılı olarak incelenmelidir. Bu nedenle, aile yemeklerinde servis edilen besin çeşitleri ve porsiyon miktarlarının irdelenmesinin obezitenin önlenmesi ve azaltılması üzerinde önemli bir etkisi olabileceği belirtilmektedir (Fulkerson ve ark., 2014a). Ergenlerin aile akşam yemeğinde haftada en az bir kez ev dışı yiyecek tüketmeleri durumunda aşırı kilolu/obez olma olasılıkları artmaktadır. En az bir çeşit ev dışı yiyecek tüketilmesinin aşırı kilolu/obez olma olasılığını 1,5–2 kat arttırdığı belirtilmiştir. Aynı zamanda, bir hafta içinde 3 ya da daha fazla ev dışı yiyecek tüketilmesi, vücut yağ oranının artışına neden olmuştur (Fulkerson ve ark., 2011).

Ergenlik döneminde aile yemeklerinin genç erişkinlik döneminde aşırı kiloluluk ve obezite gelişimine karşı koruyucu olduğu on yıllık bir izlem sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, ergenlerin haftada en az 1-2 defa aile yemeğine katılmalarını sağlamaya yönelik stratejilerin planlanması gerektiği vurgulanmaktadır (Berge ve

ark., 2015). Aile kahvaltı sıklığının, düşük obezite riski ile ilişkili olduğunu belirten çalışma mevcuttur (Larson ve ark., 2013b). Aile yemekleri obezitenin önlenmesinde tek bir strateji olarak kullanılmamalıdır, ancak ergenlerin sağlıklı besin tüketmeleri için önemli bir fırsat sağlayabilir (Utter ve ark., 2013).

2.7. Aile Yemekleri İle İlgili Ölçme Araçları

Günümüzde yapılan çoğu çalışmada, aile yemek sıklığının değerlendirildiği tek boyutlu bir yaklaşım (genellikle tek bir soru) kullandığı için aile yemeğinde kimlerin bulunduğu, sunulan besinler, yaşanan olaylar ve aile yemeğinin ne kadar sürdüğü gibi aile yemeği ile ilişkili bazı noktaları kaçırmaktadır. Aile yemeklerinin çok boyutlu ve sürekli olarak evrimleşmesinden dolayı çalışma sorularının önemli noktaları yakalamak için yeterince kapsamlı olması gerekmektedir (McCullough ve ark., 2016; Jones, 2018). Televizyon tarafından kesintiye uğramadan yapılan keyifli sohbetler ile acele edilmeden yapılan aile yemekleri, hem vücudu hem de ruhu besleyebilir. Ayrıca modern şehir kültürü sonucunda gelişen fast food tüketimine karşı koymanın sağlıklı bir yolu olabilir. Aile fertlerinin konuşma ve iletişim kurmalarına daha fazla zaman tanıyan aile yemeklerinde genellikle sağlıklı besinler (sebze gibi) ve pişirme yöntemleri ile yapılan pişmiş ev yemekleri bulunur. Bu durum, aile yemek zamanlarının niteliğinin (öncelik, ortam ve yapı) değerlendirilmesinin beslenme durumu ve duygusal sağlık için yemek zamanı niceliğinden (sıklık) daha önemli olduğunu göstermektedir (Giray ve Ferguson, 2018). Literatürde bulunan aile yemekleri, aile yemek zamanları ve aile yeme alışkanlıkları ile ilgili ölçek veya anketler aşağıda yer almaktadır:

Aile Yemekleri Anketi (Family Meals Questionnaire): Prior ve Limbert (2013) tarafından 13-14 yaşlarında olan ergenlerin katılımıyla odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmesinde ergenlere evde yedikleri öğünlerin içeriği ve ortamı, tüketilen besin türleri ve bunların günlük besin tercihlerini etkileyip etkilemedikleri sorulmuştur. Aynı zamanda aile yemeklerine yönelik algılarını ve bunları ne kadar önemli gördüklerini tartışmaları istenmiştir. Odak grup görüşmesinin tematik analizi sonucunda besin türü, sosyal faktörler ve engeller olmak üzere üç tema tanımlanmıştır. Anket, üç temayı ele alacak şekilde oluşturulmuştur. Ankette, “diyet” alt boyutunda sağlıklı besinlerin bulunabilirliği ve

ergenlerin yemekleri ve atıştırma alışkanlıkları sağlıklı görüp görmedikleri hakkında maddeler; “sosyal faktörler” alt boyutunda algılanan aile yemeklerinin önemi ve ortamı ve aile ilişkileri üzerindeki etkisini araştıran maddeler; “engeller” alt boyutunda ise aile yemeklerine katılmanın önündeki engeller hakkında maddeler yer almaktadır (Prior ve Limbert, 2013). Fakat, çalışma kapsamında bu temalardan yola çıkarak oluşturulan anketin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmadığı görülmüştür.

Aile Yemek Zamanı Anketi (Family Mealtime Q-Sort): Kiser ve ark. (2010) tarafından 5-12 yaş arası astım hastası çocuğu olan 51 ailenin katılımıyla “Aile Yemek Zamanı Anketi” geliştirilmiştir. Afro-Amerikalı bireylerin kültürüne uygun olarak geliştirilen 9’lu likert tipinde anket 54 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde -4’ten +4’e puanlanmaktadır. Açıklayıcı faktör analizine göre ankette olumlu tavır, anlamlı iletişim, planlama, aksamalar, ebeveynlik tarzı ve katılım olmak üzere 6 alt boyut yer almaktadır. Altı alt boyut için açıklanan toplam varyans oranı %66,17’dir. Varyansa en büyük katkı yapan alt boyutlar olumlu tavır ve anlamlı iletişim olmuştur. Ölçüt geçerliliği için “McMaster Aile Değerlendirme Ölçeği, Aile Rutini Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Yemek Zamanı İletişim Kodlama Sistemi Ölçeği” kullanılmıştır. Anketten alınan puanın yükselmesi ailenin optimal yemek zamanı davranışlarına sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmada doğrulayıcı faktör analizi yapılmadığı tespit edilmiştir.

Aile Yemek Zamanı Anketi (The Family Meal Time Questionnaire): Aile yemek zamanları kalitesi ve ergenlerin sosyal uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, aile yemek zamanlarının kalitesini değerlendirmek için 16 madde ve 2 alt boyuttan (yemek zamanı önceliği ve yemek zamanı atmosferi) oluşan “Aile Yemek Zamanı Anketi” geliştirilmiştir. Yüksek puanlar, kaliteli aile yemeğini (akşam yemeği) temsil etmektedir. Pilot uygulamada ölçeğin iç tutarlılığını doğrulayan Cronbach değeri 0,856 olarak bulunmuştur. Aile yemek zamanı atmosferi boyutu ile ergenlerin depresyon düzeyi arasında negatif, fakat anlamlı olmayan bir ilişki ortaya çıkarılmıştır ($r=-0,279$, $p>0,05$). Zaman kısıtlamaları nedeniyle test-tekrar testin uygulanmadığı belirtilmiştir (Yong ve Yu, 2008).

Ebeveyn Yemek Zamanı Davranışları Ölçeği (Parent Mealtime Action Scale): Hendy ve ark. (2009) tarafından ebeveynlerin yemek zamanı sergiledikleri davranışları değerlendirmek için “Ebeveyn Yemek Zamanı Davranışları Ölçeği” geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Arslan ve Erol (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçekte “atıştırma miktarları, olumlu ikna, günlük meyve sebze seçenekleri, ödül kullanımı, yeme konusunda ısrar, atıştırma modeli, özel yemekler, hayvansal yağların azaltılması ve birden fazla yemek seçeneği” olmak üzere dokuz alt boyut yer almaktadır.

Aile Yeme Alışkanlıkları Anketi (Familial Eating Habits Questionnaire): Yeme alışkanlıklarında ailenin etkisini ve aile yeme alışkanlıkları ile bireysel yeme alışkanlıkları arasındaki benzerlikleri ölçmek için 5’li likert tipinde “Aile Yeme Alışkanlıkları Anketi” geliştirilmiştir. Katılımcılar özel bir üniversiteye devam eden 18-22 yaşlarında 71 kız öğrenciden oluşmuştur. Anketin faktöriyel yapısını araştırmak için 14 madde üzerinde rotasyonsuz temel bileşenler analizi gerçekleştirilmiştir ve temel bileşenleri belirlemek için çok düzeyli korelasyon kullanılmıştır. Klasik açıklayıcı faktör analizinden farklı olarak, kullanılan profil model yaklaşımı, değişkenlerden ziyade bireyler ve tipler ile ilgilidir. Bireylerin prototiplerine göre aile üyeleri ile yemenin önemi, aile yemeğinin bağlılığı, sağlıklı yeme ve konforlu yeme olarak 4 profil belirlenmiştir. Anketin iç tutarlılık değeri olan Cronbach alfa değeri 0,79 ve test-tekrar test güvenilirlik değeri 0,75 bulunmuştur. Ölçüt geçerliliği için Yeme Envanteri kullanılmıştır. Örneklem sayısının az olması ve büyük ölçüde sosyoekonomik durumu yüksek Kafkas kız öğrencilerden oluşması araştırmanın sınırlılıklarıdır. Anketin, daha geniş farklı örnekler arasında validasyonunun yapılmasına ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Klempel ve ark., 2013).

Aile Yeme Tutum ve Davranış Ölçeği (Family Eating Attitude and Behavior Scale): Aile besin kuralları ile ilişkili faktörlerin yeme bozukluklarının gelişiminde önemli risk faktörleri olabilmektedir. Bozulmuş yeme davranış ve tutumlarını öngörmek için yeme bozukluğu olan 28 kişi ve olmayan 163 kişinin (14-25 yaş aralığı) katılımıyla bu ölçeğin geliştirilme çalışması yapılmıştır. Güvenilirlik analizine göre Cronbach Alpha katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. Altmış maddeden oluşan ölçek 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddelerin faktör yükleri ise 0,30 ve 0,80 arasında değişiklik göstermiştir. Ölçekte yer alan alt boyutlar “besin tüketiminde

dışsal kontrol, yemek zamanlarında aile iletişimi, aile yemek zamanı memnuniyeti, yemek zamanı kuralları, yiyeceklerin besin öğesi değerleri, yiyeceklerin duygusal içeriği, kültürel yapı ve yiyeceklerin pekiştireç olarak kullanılması'' şeklindedir. Sekiz alt boyut için açıklanan toplam varyans % 44,5 bulunmuştur (Hogen, 1988).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın türü, evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel değerlendirilmesi başlıklarına yer verilmiştir. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü etik kurul onayı (EK 1) ve İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma yapma izni (EK 2) alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırma kapsamında ergenlerin aile yemeklerine yönelik tutum ve davranışlarının belirlenmesi amacıyla ölçek geliştirilmesi planlanmıştır. Ölçek geliştirme araştırma modelinde ölçeğin yapısının belirlenmesi, psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve sağlanması yapılmaktadır (Erkuş, 2016). Likert tipi ölçek geliştirme tekniği kullanılmıştır. Belirli bir kavrama ilişkin bireylerin tutum, davranış veya eğilimlerini sıralı seçeneklere verilen cevaplar ile ortaya koymayı sağlayan bir ölçek türüdür. Birden fazla boyut içeren kavramların boyutlandırılmasına imkan vermektedir (Özdamar, 2017). Aynı zamanda varolan bir durumu betimlemeyi amaçladığı için tarama modelidir. Tarama modellerinde birey, olay veya nesne kendi koşullarında ve olduğu gibi tanımlanır (Karasar, 2009). Bu çalışmada da ergenlerin aile yemekleri ile ilgili tutum ve davranışları kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi tanımlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde İstanbul ili Bakırköy ve Zeytinburnu ilçelerinde yer alan anadolu ve meslek liselerinde eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme, aşamalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

Araştırmanın birinci çalışma grubu için; Bakırköy ilçesinden iki anadolu lisesi ve iki meslek lisesi, Zeytinburnu ilçesinden de iki anadolu lisesi ve iki meslek lisesinden veri toplanmıştır. Birinci çalışma grubu Aile Yemekleri Ölçeği'nin yapısının ortaya çıkarıldığı gruptur.

İkinci çalışma grubu için; Zeytinburnu ilçesinden bir anadolu lisesi ve bir meslek lisesine, Bakırköy ilçesinden bir anadolu lisesi ve bir meslek lisesine veri toplamaya gidilmiştir. İkinci çalışma grubu, Aile Yemekleri Ölçeği'nin yapısının doğrulandığı ve aile yemekleri ile ilişkili değişkenlere ait analizlerin yapıldığı gruptur.

Bunlara ek olarak, üç farklı gruba daha gidilmiştir. Aile yemeklerine yönelik kompozisyon yazımı için 90 lise öğrencisinden, ön uygulama için 82 lise öğrencisinden ve test-tekrar test güvenilirliği için 105 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Bu üç çalışma grubunda da 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri yer almaktadır.

Birinci çalışma grubunun özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Bu çalışma grubuna 14-16 yaş aralığında 395 kız (%59,7) ve 267 erkek (%40,3), toplam 662 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %30,4'ü 14 yaşında, %31,4'ü 15 yaşında ve %38,2'si 16 yaşındadır. Bu grup için yaş ortalaması ise $15,1 \pm 0,9$ yıl olarak bulunmuştur. Boy uzunluğu ortalaması erkeklerde $173,9 \pm 7,8$ cm ve kızlarda $163,8 \pm 5,9$ cm; vücut ağırlığı ortalaması erkeklerde $66,2 \pm 12,1$ kg ve kızlarda $55,6 \pm 9,4$ kg olarak belirlenmiştir. Yaşa göre BKİ-Z skorlarına göre çalışma grubunun çoğunluğunu (%65,4) normal kategorideki öğrencilerin oluşturduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ebeveynlerine ait tanımlayıcı özelliklerde ise babaların %98'inin çalışırken, annelerin %30,8'inin çalıştığı görülmüştür. Ebeveynlerin eğitim durumlarına bakıldığında ise babaların %23,6'sı ilkokul, %27,9'u ortaokul, %30,7'si lise ve %17,2'si üniversite mezunu; annelerin %30,4'ü ilkokul, %25,2'si ortaokul, %28,7'si lise ve %13,1'i üniversite mezunu olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Birinci çalışma grubunun tanımlayıcı özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kız	395	59,7
	Erkek	267	40,3
Yaş (yıl)	14	201	30,4
	15	208	31,4
	16	253	38,2
İlçe	Bakırköy	326	49,2
	Zeytinburnu	336	50,8
Okul Türü	Anadolu Lisesi	407	61,5
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	255	38,5
Sınıf	9. Sınıf	239	36,1
	10. Sınıf	210	31,7
	11. Sınıf	213	32,2
BKİ Z-Skor	Zayıf	74	11,2
	Normal	433	65,4
	Aşırı Kilolu	135	20,4
	Obez	20	3,0
Baba Çalışma Durumu	Çalışmıyor	13	2,0
	Çalışıyor	649	98,0
Anne Çalışma Durumu	Çalışmıyor	458	69,2
	Çalışıyor	204	30,8
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	4	0,6
	İlkokul mezunu	156	23,6
	Ortaokul mezunu	185	27,9
	Lise mezunu	203	30,7
	Üniversite mezunu	114	17,2
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	17	2,6
	İlkokul mezunu	201	30,4
	Ortaokul mezunu	167	25,2
	Lise mezunu	190	28,7
	Üniversite mezunu	87	13,1

Tablo 2’de ikinci çalışma grubunun tanımlayıcı özellikleri yer almaktadır. Bu çalışma grubuna 14-16 yaş aralığında 171 kız (%52,5) ve 155 erkek (%47,5), toplam 326 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %19,3’ü 14 yaşında, %34,7’si 15 yaşında ve %46’sı 16 yaşındadır. Bu grup için yaş ortalamasının $15,3 \pm 0,8$ yıl olduğu görülmüştür. Boy uzunluğu ortalaması erkeklerde $173,4 \pm 7,3$ cm ve kızlarda $163,4 \pm 6,3$ cm; vücut ağırlığı ortalaması erkeklerde $66,6 \pm 12,9$ kg ve kızlarda

55,9±9,1 olarak bulunmuştur. Yaşa göre BKİ Z-skorlarına göre çalışma grubunun çoğunluğunu (%65,6) normal kategoride yer alan öğrencilerin oluşturduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ebeveynlerine ait tanımlayıcı özelliklerde ise babaların %98,8'i çalışırken, annelerin %29,4'ünün çalıştığı görülmüştür. Ebeveynlerin eğitim durumlarına bakıldığında ise babaların %25,8'i ilkokul, %31,3'ü ortaokul, %27,3'ü lise ve %15,6'sı üniversite mezunu; annelerin %39,6'sı ilkokul, %24,8'i ortaokul, %19'u lise ve %16'sı üniversite mezunu olarak bulunmuştur.

Tablo 2. İkinci çalışma grubunun tanımlayıcı özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kız	171	52,5
	Erkek	155	47,5
Yaş (yıl)	14	63	19,3
	15	113	34,7
	16	150	46,0
İlçe	Bakırköy	153	46,9
	Zeytinburnu	173	53,1
Okul Türü	Anadolu Lisesi	193	59,2
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	133	40,8
Sınıf	9. Sınıf	111	34,0
	10. Sınıf	101	31,0
	11. Sınıf	114	35,0
BKİ Z-Skor	Zayıf	36	11,1
	Normal	214	65,6
	Aşırı Kilolu	59	18,1
	Obez	17	5,2
Baba Çalışma Durumu	Çalışmıyor	4	1,2
	Çalışıyor	322	98,8
Anne Çalışma Durumu	Çalışmıyor	230	70,6
	Çalışıyor	96	29,4
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	0	0,0
	İlkokul mezunu	84	25,8
	Ortaokul mezunu	102	31,3
	Lise mezunu	89	27,3
	Üniversite mezunu	51	15,6
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	2	0,6
	İlkokul mezunu	129	39,6
	Ortaokul mezunu	81	24,8
	Lise mezunu	62	19,0
	Üniversite mezunu	52	16,0

3.4. Araştırmaya Dahil Edilme ve Edilmeme Kriterleri

Öğrencilerin tanı almış herhangi bir kronik hastalığının olmaması, araştırmacı tarafından verilen veli izin formunun onaylatılarak araştırmacıya teslim edilmesi ve gönüllü olunması araştırmaya dahil edilme kriterleridir.

Araştırmaya dahil edilmeme kriterleri ise araştırmacı tarafından verilen veli izin formunun onaylatılarak araştırmacıya teslim edilmemesi, öğrencilerin tanı almış herhangi bir kronik hastalığının olması ve gönüllü olunmaması şeklindedir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu aşamada Kişisel Bilgi Formu (EK 3), Aile Yemekleri Ölçeği-Taslak Formu (EK 4) ve Aile Yemekleri Ölçeği-Nihai Formu (EK 5) ile toplanmıştır. Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılının Ekim-Aralık ayları arasında toplanmıştır. Anket uygulaması okul yönetiminin planladığı ders saatlerinde araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öğrencilere araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı belirtilerek araştırma hakkında bilgi verilmiş ve veli onamları alınmıştır (EK 6).

3.5.1. Kişisel bilgi formu

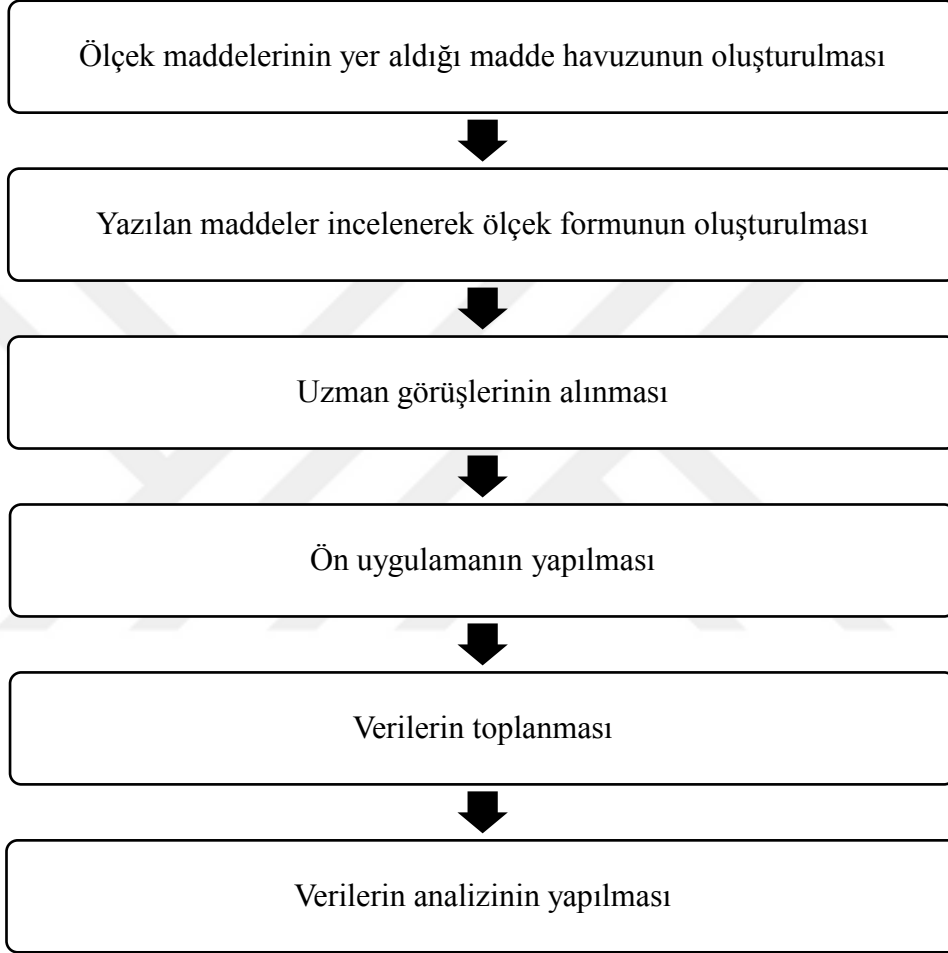
Araştırmacı tarafından oluşturulan formda öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu, cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu gibi demografik ve yeme alışkanlıkları ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Öğrencilerin beyanlarına dayanan vücut ağırlığı ve boy uzunluğu verileri ile WHO Anthro Plus programında yaşa göre BKİ Z Skor değerlendirmesi yapılmıştır. Bu değerler $<-1SD$ zayıf, $\geq-1SD$ - $<1SD$ normal, $\geq1SD$ - $<2SD$ aşırı kilolu, $\geq2SD$ obez olarak sınıflandırılmıştır (https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/, Erişim Tarihi: 20 Aralık 2018).

3.5.2. Aile Yemekleri Ölçeği

Araştırma kapsamında geliştirilen ölçektir. Ergenlerin aile yemeklerine yönelik tutum ve davranışlarını belirlemek için kullanılmıştır. Aile Yemekleri Ölçeği'nin taslak formu 61 maddeden oluşurken, nihai formu 20 maddeden oluşmaktadır.

3.6. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Geliştirilme Süreci

Araştırmacı tarafından yapılan literatür taraması (Tezbaşaran, 2008; Özdamar, 2017) ve ön çalışma neticesinde ölçek geliştirme için Şekil 1'de belirtilen aşamalar planlanmış ve uygulanmıştır. Bu belirtilen aşamalar aşağıda ayrıntılı olarak anlatılmıştır.



Şekil 1. Ergenler için Aile Yemekleri Ölçeği'nin geliştirilme süreci

3.6.1. Ölçek maddelerinin yer aldığı madde havuzunun oluşturulması

Bu aşamada bir grup lise öğrencisine (90 öğrenci) aile yemekleri ile ilgili kompozisyon yazdırılmıştır. Bu kompozisyonlardan gelen bilgiler tutum veya davranış ifadelerine çevrilmiştir. Aynı zamanda, literatürde yer alan aile yemekleri ile ilgili yapılan araştırmalardan yararlanılmıştır (Hogen, 1988; Prior ve Limbert, 2013). Bunun sonucunda 78 ifadenin olduğu madde havuzu oluşturulmuştur. Madde sayısı, yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olmayan maddelerin ön uygulama

aşamasında elenebileceğinden dolayı yüksek tutulmuştur. Ayrıca, maddelerin kolay anlaşılabilir olmasına, sade bir dil ve anlatımla yazılmasına dikkat edilmiş ve birden fazla davranış, yargı ve tutum içermemesine özen gösterilmiştir.

3.6.2. Yazılan maddelerin incelenerek ölçek formunun oluşturulması

Ölçek formunda yer alan her madde ‘her zaman, genellikle, bazen, nadiren, hiçbir zaman’ şeklinde derecelendirilmiş olup 5’li likert tipi bir ölçek hazırlanmıştır. Bu nedenle olumlu maddeler her zaman (5), genellikle (4), bazen (3), nadiren (2), hiçbir zaman (1); olumsuz maddeler ise her zaman (1), genellikle (2), bazen (3), nadiren (4), hiçbir zaman (5) şeklinde puanlanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2010).

3.6.3. Uzman görüşlerinin alınması

Ölçek formunda yer alan maddeler için uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşü almak için Uzman Değerlendirme Formu (EK 7) kullanılmıştır. Bu aşamada bir dil uzmanı, iki davranış bilimleri uzmanı, bir ölçme ve değerlendirme uzmanı, altı beslenme uzmanı olmak üzere toplam 10 uzmana başvurulmuştur. Uzman görüşünde Denemelik Ölçek Formu’nun kapsam geçerliği bakımından değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Kapsam geçerliği, Davis tekniğine göre yapılmıştır. Uzmanlar, maddelere yönelik görüşlerini “(a) uygun”, “(b) oldukça uygun- madde hafifçe gözden geçirilmeli”, “(c) biraz uygun-madde ciddi olarak gözden geçirilmeli” ve “(d) uygun değil” şeklinde dördü dereceleme ile belirtilmiştir. Buna göre; A ve B seçeneklerine cevap veren uzman sayısının, toplam uzman sayısına bölünmesi ile kapsam geçerlik indeksi hesaplanır. Kapsam geçerlik indeksinin 0,80 üzerinde olması kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Taşkın ve Akat, 2010). Maddeler bir ön elemenden geçirilmiş olup referans değeri sağlayan maddeler belirlenmiştir. Bunun sonucunda 63 maddelik Denemelik Ölçek Formu oluşturulmuştur.

3.6.4. Ön uygulamanın yapılması

Uzman görüşü sonucunda düzenlenen Denemelik Ölçek Formu ön uygulama aşaması için 82 öğrenciden oluşan bir grupta uygulanmıştır. Ön uygulama aşamasının ileride meydana gelebilecek sorunların düzeltilmesi için önemli olduğu belirtilmektedir (Hayran ve Özbek, 2017). Bir diğer önemli nokta ise bu aşamada

ölçeğin cevaplanma süresinin belirlenmesidir. Denemelik Ölçek Formu için cevaplama süresinin 20-25 dakika olduğu tespit edilmiştir. Bu aşamanın sonunda anlaşılmayan maddeler ölçekten çıkarılarak veya yeniden düzenlenerek 61 maddelik Taslak Ölçek Formu oluşturulmuştur.

3.6.5. Verilerin toplanması

Bu aşamada ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için yapılan açıklayıcı faktör analizi için veri toplanmıştır. Literatür taramasında örneklem büyüklüğü konusunda farklı görüşler vardır. Tavşancıl (2010), ölçekteki madde sayısının en az beş katı hatta 10 katı örneklem olması gerektiğini belirtmiştir. Bu nedenle Taslak Ölçek Formu'ndaki madde sayısının 10 katı olacak şekilde 610 öğrenci olarak örneklem hesaplanmıştır. Veri kaybının olabileceği göz önüne alınarak 704 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri, çapraz, eksik veya hep aynı seçeneklerin işaretlenmesi gibi nedenler göz önünde bulundurulmuş olup, 662 öğrencinin veri girişleri yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ortaya konulan ve 20 maddeden oluşan yapının doğruluğunu test etmek için farklı bir örnekleme veri toplanmıştır. Bu uygulama için 344 öğrenciden veri toplanmıştır. Uygulanan ölçekler incelenerek uygun olmayanlar çıkartılarak 326 öğrenciye ait veri seti üzerinden analizler yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için madde sayısının 10 katı olması ve 200'den az olmaması gerektiği belirtilmektedir (Kline, 2005). Buradan yola çıkarak, doğrulayıcı faktör analizi için örneklem büyüklüğümüzün yeterli olduğu söylenebilir. Test-tekrar test güvenilirliği için 20 maddeye indirgenen nihai ölçek formu iki hafta ara ile iki defa 105 öğrenciye uygulanmıştır. Bu aşamada örneklem büyüklüğünün en az 100 öğrenci olması gerektiği belirtilmektedir (Çakmur, 2012).

3.7. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Verilerin analizi aşamasında SPSS 20.0 ve Mplus 6.0 programları kullanılmıştır. Demografik değişkenler için frekans, yüzde, ortalama ve standart sapmadan oluşan betimleyici istatistikler yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek için açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, %27 alt-üst grup karşılaştırması için t-testi, Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayısı ve test-tekrar test için korelasyon analizi kullanılmıştır. Cinsiyete göre aile yemeklerinin karşılaştırılması için t-testi,

yaşıa göre BKİ Z-skora göre karşılaştırılması için Kruskal-Wallis testi, aile yemeği esnasında televizyon izleme değişkeni aısından karşılaştırılması için t-testi, aile yemeği esnasında telefon/tablet kullanımı değişkeni aısından karşılaştırılması için Mann-Whitney U testi yapılmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Geçerliğine İlişkin Bulgular

4.1.1. Kapsam geçerliği

Kapsam geçerliği bir ölçme aracının ölçmek istediği değişkenleri, davranışları ya da tutumları temsil edebilmesidir. Kapsam geçerliğini belirlemenin yöntemlerinden biri uzman görüşüne başvurmaktır (Yeşilyurt ve Çapraz, 2018). Uzman görüşü için 10 uzmana başvurulmuş olup, görüşleri sayısal verilere dökülmüştür. Sayısal veriler neticesinde uygun olmayan maddeler formdan çıkarılarak, en başta 78 olan madde sayısı 63'e düşmüştür.

4.1.2. Yapı geçerliği

Açıklayıcı faktör analizi

Tablo 3'e göre Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,919 ve Barlett Küresellik testi anlamlı ($p < 0,001$) bulunmuştur. KMO testi, örneklem büyüklüğünün açıklayıcı faktör analizi için uygunluğunu belirlemek amacıyla kullanılan bir testtir. KMO değeri 0-1 arasında değer alır ve 0,50'den küçükse faktör analizi yapılamaz. Bu değer 0,50-0,60 arasında 'kötü', 0,60-0,70 arasında 'zayıf', 0,70-0,80 arasında 'orta', 0,80-0,90 arasında 'iyi' ve 0,90 üzerinde ise mükemmel olarak ifade edilir (Çokluk ve ark., 2012). Yapılan analizde KMO değerinin 0,919 olması ile, ulaşılan kişi sayısının faktör analizi için mükemmel olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu aşamada yapılan Barlett Küresellik Testi ise toplanan verinin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini test eder. Değerin 0,05'ten küçük olması beklenir. Değerin 0,05'ten büyük olması verinin çok değişkenli normal dağılımdan gelmediği ve faktör analizi yapılamayacağı anlamına gelir (Tavşancıl, 2010). Aile Yemekleri Ölçeği için Bartlett Küresellik değeri 5312,55 ($p < 0,001$) bulunmuş olup, anlamlı düzeydedir. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini ve faktör analizi yapılabileceğini göstermiştir.

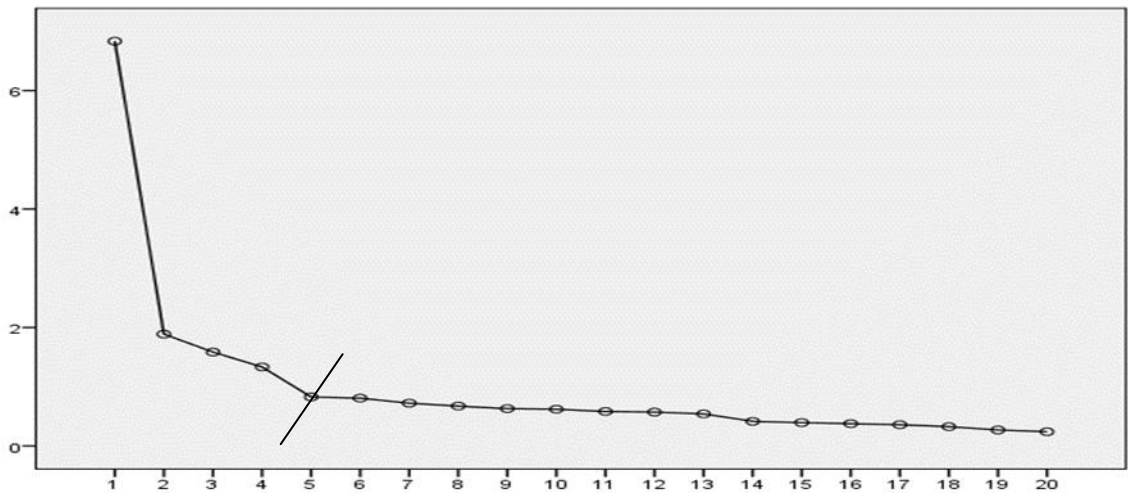
Tablo 3. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testi sonuçları

Test	X ²	df	p
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)			0,919
Barlett Küresellik Testi	5312,55	190	0,000*

* $p < 0,05$

Açıklayıcı faktör analizinde faktör çıkartma veya faktörleşme tekniği olarak Temel Bileşenler Analizi kullanılmıştır. Analizin temel amacı verinin en yüksek varyansı açıklamasını sağlamaktır. Diğer amacı ise çok sayıda olabilen değişkenleri daha az sayıda bileşen altında toplamaktır. Döndürme işleminde ise değişkenlerin konumları ölçülerek faktör eksenleri hareket ettirilir. Bu nedenle veri hakkında daha çok açıklama elde edilir. Yorumlama açıklık ve veriye anlamlılık getirir. Döndürme işleminde maddeler kendileri ile yüksek ilişki veren maddeleri bulur ve anlam kazanırlar. Bir döndürme türü olan Varimax döndürme işlemi ise maksimum değişkenlik anlamına gelir. Verinin daha iyi yorumlanabilmesi için faktör varyansları maksimum olacak şekilde döndürme yapar (Çokluk ve ark., 2012).

Şekil 2’de yamaç-birikinti grafiği verilmiştir. Yamaç-birikinti grafiğinde dikey yön faktöre ait öz değeri, yatay yön faktör sayısını göstermektedir. İki nokta arasındaki her aralık bir faktör anlamına gelmektedir. Faktör sayısına karar verilirken eğimin bittiği ve birikinti yapmaya başladığı noktaya dikkat edilir. Bu noktadan sonra faktörlerin varyansa katkıları düşüktür (Çokluk ve ark., 2012). Yamaç-birikinti grafiğine göre Aile Yemekleri Ölçeği'nin faktör sayısı 4 olarak belirlenmiştir.



Şekil 2. Aile Yemekleri Ölçeği için yamaç-birikinti grafiği

Tablo 4'te görüldüğü gibi ölçeğin önem alt boyutu için açıklanan varyans oranı %25,601, iletişim alt boyutu için %12,521, yemek çeşitleri alt boyutu için %11,420 ve engeller alt boyutu için %8,654'tür. Ölçeğin tamamı için varyans oranı %58,196'dır. Bütün alt boyutlar için özdeğerler 1'in üzerindedir. Kline (1994)'e göre 1'den büyük her bir özdeğer bir faktörü göstermektedir. Açıklanan varyans oranı ise ölçeğin gücünü göstermektedir. Bu oranın % 40-60 arasında olması ölçeğin güçlü bir ölçek olduğunu göstermektedir. Açıklanan varyansın %58,196 olması Aile Yemekleri Ölçeği'nin yeterince güçlü olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 4. Aile Yemekleri Ölçeği'nin özdeğer ve varyansları

Faktör Adı	Özdeğer (Eigenvalue)	Varyans Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Önem	5,120	25,601	25,601
İletişim	2,504	12,521	38,122
Yemek Çeşitleri	2,284	11,420	49,541
Engeller	1,731	8,654	58,196
Toplam		58,196	

Tablo 5'te her bir faktöre göre Aile Yemekleri Ölçeği'nin madde-faktör yük değerleri gösterilmektedir. Madde yük değerleri önem alt boyutu için 0,628 ve 0,835 arasında; iletişim alt boyutu için 0,712 ve 0,755 arasında, yemek çeşitleri alt boyutu için 0,573 ve 0,693 arasında; engeller alt boyutu için 0,701 ve 0,758 arasında değişmektedir. Madde yük değerleri analizi her bir maddenin sadece bir değişkeni ölçmesi ve ölçtüğü değişkeni yeterince temsil etmesi için yapılmaktadır. Literatüre bakıldığında bir madde için yük değerinin 0,32'nin altında olmaması istenmektedir. Ayrıca binişikliğin oluşmaması için, bir maddenin yük açıkladığı iki veya daha fazla alt boyutta en az 0,10 fark olmalıdır (Çokluk ve ark., 2012). Faktör yük değerlerinin yüksek olması beklenir. Madde yük değerleri 0,60 üstü yüksek düzey kabul edilirken, 0,30 ve 0,59 arası orta düzeyde kabul edilir (Büyüköztürk, 2010). Örneğin, yemek çeşitleri alt boyutuna ait 56. madde ölçmek istediği değişkenin $(0,693)^2 = \%48$ 'ini ve engeller alt boyutuna ait 13. madde ölçmek istediği değişkenin $(0,758)^2 = \%57$ 'sini ölçmektedir.

Tablo 5. Aile Yemekleri Ölçeği'nin faktör yapısı ve faktör yük değerleri

Madde Numarası	Faktörler			
	Önem	İletişim	Yemek Çeşitleri	Engeller
Madde 9	,835			
Madde 22	,835			
Madde 10	,811			
Madde 18	,751			
Madde 40	,749			
Madde 35	,740			
Madde 1	,716			
Madde 47	,628			
Madde 15		,755		
Madde 33		,725		
Madde 48		,714		
Madde 27		,712		
Madde 56			,693	
Madde 16			,682	
Madde 19			,630	
Madde 50			,593	
Madde 24			,573	
Madde 13				,758
Madde 28				,743
Madde 57				,701

Birinci alt boyutu oluşturan maddeler Tablo 6'da verilmiştir. Bu alt boyutta yer alan sekiz madde incelendiğinde aile yemeklerine yüklenen anlam ve önem ifadelerinin olduğu görülmüştür. Bu nedenle birinci alt boyuta 'Önem' ismi verilmiştir.

Tablo 6. Birinci alt boyutu oluşturan maddeler

Eski Madde Numarası	Yeni Madde Numarası	Madde
9	19	Ailemle birlikte yemek benim için önemlidir.
22	9	Ailemle birlikte yemek, benim için mutluluk kaynağıdır.
10	3	Ailemle yemek yerken huzurlu hissederim.
18	7	Tek başıma yemektense ailemle beraber yemeyi tercih ederim.
40	15	Birlikte yemek yediğimizde aile olduğumuzu hissederim.
35	14	Ailemle mümkün olduğunca birlikte yemek yemeye çalışırım.
1	1	Ailemle beraber yemek, aile bağlarımızı kuvvetlendirir.
47	16	Ailemle beraber yemek beslenmemi olumlu etkiler.

Tablo 7’de ikinci alt boyutu oluşturan dört madde yer almaktadır. Bu maddeler değerlendirildiğinde yemek zamanı sofrada sohbet edilmesi ve sohbet edilen konuşmanın özelliklerine ait ifadelerin olduğu saptanmıştır. İkinci alt boyuta ‘İletişim’ adının verilmesinin uygun olacağına karar verilmiştir.

Tablo 7. İkinci alt boyutu oluşturan maddeler

Eski Madde Numarası	Yeni Madde Numarası	Madde
15	5	Ailemle yemek yerken birbirimize gün içinde yaşadıklarımızı anlatırız.
33	13	Benim için önemli konuları ailemle birlikte yemek yerken konuşmayı tercih ederim.
48	17	Ailemle yemek sırasında sohbet ederiz.
27	11	Ailemle birlikte yemek yerken sorunlarımızı paylaşıyoruz.

Üçüncü alt boyutta bulunan maddeler Tablo 8’de gösterilmiştir. Bu alt boyuttaki ifadelerin aile yemek zamanında sofrada tüketilen yemeklerin özellikleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, beş maddeden oluşan üçüncü alt boyut ‘Yemek Çeşitleri’ olarak adlandırılmıştır.

Tablo 8. Üçüncü alt boyutu oluşturan maddeler

Eski Madde Numarası	Yeni Madde Numarası	Madde
56	6	Aile sofrasında nohut, mercimek gibi kuru baklagil yemekleri yerim.
16	2	Aile sofrasında salata veya sebze yemeği yerim.
19	8	Aile sofrasında geleneksel yemekler yerim.
50	18	Aile sofrasında farklı besin gruplarından yemekler yerim.
24	10	Aile sofrasında süt veya süt ürünleri tüketirim.

Tablo 9’da dördüncü alt boyutta yer alan üç madde belirtilmiştir. ‘Engeller’ şeklinde isimlendirilen bu alt boyutta, aile yemek zamanında sofrada bulunan besinleri beğenmeme durumlarında ortaya çıkan tercihlerine yönelik ifadeler yer almaktadır. Farklı besin tercihlerinin olması aile yemeklerinin düzenli yapısı için engel oluşturabilmektedir. Bu alt boyuta ait tüm maddeler tersten puanlanmaktadır.

Tablo 9. Dördüncü alt boyutu oluşturan maddeler

Eski Madde Numarası	Yeni Madde Numarası	Madde
13	4	Aile sofrasındaki yemeği beğenmezsem dışarıdan yemek siparişi veririm.
28	12	Aile sofrasında beğenmediğim yemek olursa, kendim başka bir yemek hazırlarım.
57	20	Aile sofrasında beğenmediğim yemek olursa, benim için başka bir yemek hazırlanır.

Doğrulayıcı faktör analizi

Doğrulayıcı faktör analizi gizil değişkenler ile ortaya konan yapının test edilmesine yarayan gelişmiş ve oldukça güçlü bir yöntemdir. Açıklayıcı faktör analizi ile ortaya konmuş yapının doğrulanıp doğrulanamadığını test eder. Yapı geçerliğini test eden bir yöntemdir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen alt boyutların hangi değişkenle yüksek düzeyli ilişkisi olduğunu ve yeterince temsil edilip edilmediğini gösterir. Doğrulayıcı faktör analizi yapmadan önce araştırmacı değişkenlerin yapısını ortaya koymuş olmalıdır. Daha sonra bu yapısal hipotez, doğrulayıcı faktör analizi ile test edilir. Aynı zamanda bir

tür hipotez testidir. Bu aşamada gözlenen değişkenlerin (ölçek maddeleri) gizil değişkenlerle (alt boyutlar) ve gizil değişkenlerin de birbirleriyle olan ilişkisi test edilir. Gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki ilişkiler ok ile gösterilir. Her bir ok işaretine yol ya da path denir. Her bir yol gizil değişkenin gözlenen değişkenle ne kadar temsil edildiğini gösterir. Yol değerinin büyük olması maddenin gizil değişken ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu gösterir (Çokluk ve ark., 2012).

Doğrulayıcı faktör analizi yapılan verilere öncelikle açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. KMO değeri 0,870 olarak bulunmuş; Barlett Küresellik Testi'nin anlamlı olduğu görülmüştür ($X^2=2435,432$; $df=190$; $p=0,000$). Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin yine dört boyutlu yapı gösterdiği bulunmuştur. Buna göre önem alt boyutu için açıklanan varyans %30,407; iletişim alt boyutu için %10,283; yemek çeşitleri alt boyutu için %8,906 ve engeller alt boyutu için %6,663'tür. Açıklanan toplam varyans oranı ise %56,259'dur. Öz değerler ise sırası ile 6,081, 2,057, 1,781 ve 1,333'tür. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha değeri 0,838'dir.

Tablo 10'da doğrulayıcı faktör analizinde kullanılan uyum indisleri değerleri verilmiştir. Bu değerler model uyumlarının değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Her bir indisin literatürde belirlenmiş aralık değerleri vardır. X^2/df oranın 3'ten küçük olması; RMSEA değerinin 0,05'ten küçük olması; CFI değerinin 0,95'ten büyük veya eşit olması; TLI değerinin 0,95'ten büyük veya eşit olması; SRMR değerinin 0,05'ten küçük veya eşit olması modelin mükemmel uyum gösterdiğini belirtmektedir.

Tablo 10. Doğrulayıcı faktör analizi için uyum indisleri

Uyum İndisleri	Mükemmel	İyi Uyum
X^2/df	≤ 3	≤ 5
RMSEA	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$
CFI	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$
TLI	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$
SRMR	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$

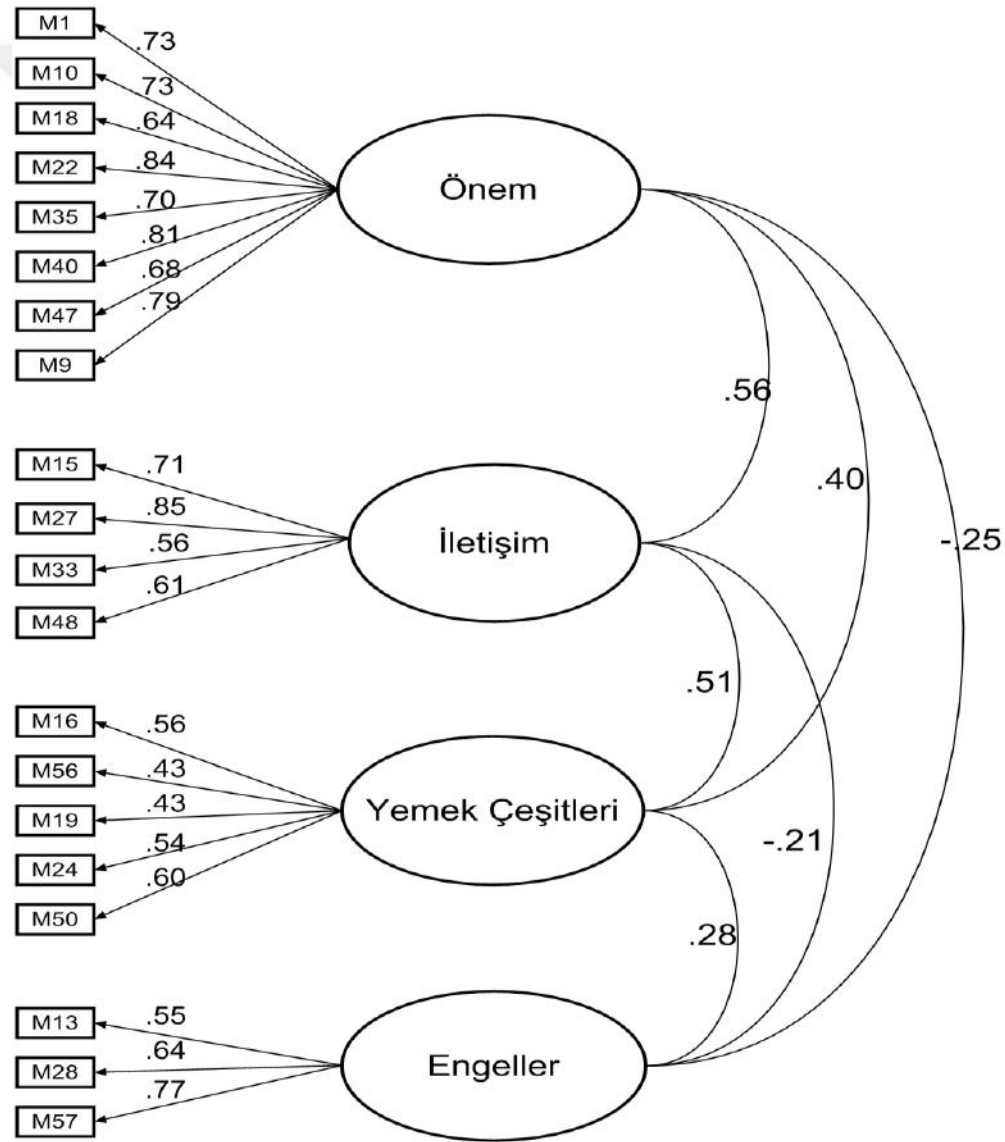
(Çokluk ve ark., 2012)

Tablo 11 ve Şekil 3'te Aile Yemekleri Ölçeği'nin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, X^2/df oranı 1,997 ve SRMR'nin 0,047 olarak bulunmuştur. Modelin bu değerler açısından mükemmel uyum gösterdiği

görülmüştür. RMSEA değerinin 0,055, CFI değerinin 0,929 ve TLI değerinin 0,918 bulunması ise modelin bu değerler açısından iyi uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu aşamada Aile Yemekleri Ölçeğinin dört faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Her bir alt boyut için toplam puan alınabilmektedir.

Tablo 11. Aile Yemekleri Ölçeği için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Doğrulayıcı Faktör Analizi	X ²	df	p	X ² /df	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
1. Düzey	327,53	164	0,000	1,997	0,055	0,929	0,918	0,047

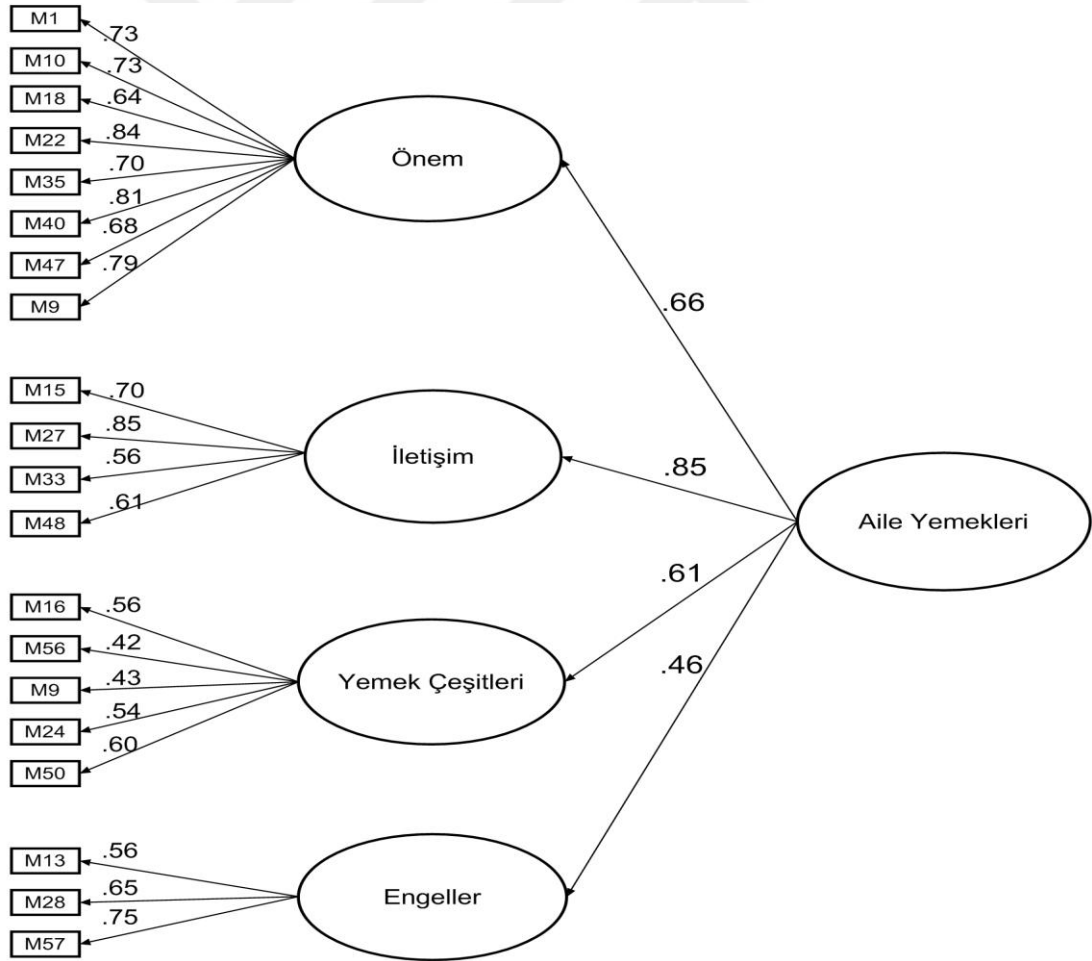


Şekil 3. Aile Yemekleri Ölçeği birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Tablo 12 ve Şekil 4'te Aile Yemekleri Ölçeği ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre X^2/df oranının 2,006 ve SRMR'nin 0,049 olarak bulunması modelin bu değerler açısından mükemmel uyum gösterdiğini; RMSEA değerinin 0,056, CFI değerinin 0,928 ve TLI değerinin 0,917 bulunması modelin bu değerler açısından iyi uyum gösterdiğini belirtmektedir. Bu sonuçlara göre, Aile Yemekleri Ölçeği'nin verileri modele iyi uyum göstermektedir. Bu aşamada yapı doğrulanmış ve yapı geçerliği sağlanmıştır. İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizine göre ölçekten toplam puan alınabilmektedir.

Tablo 12. Aile Yemekleri Ölçeği için ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Doğrulayıcı Faktör Analizi	X^2	df	p	X^2/df	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
2. Düzey	333,043	166	0,000	2,006	0,056	0,928	0,917	0,049



Şekil 4. Aile Yemekleri Ölçeği için ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Alt boyutlar arasındaki korelasyonlar

Tablo 13'te Aile Yemekleri Ölçeği tamamı ve alt boyutları arasındaki korelasyonlar, ortalama ve standart sapmalar verilmiştir. Buna göre ortalama±standart sapma değerleri sırasıyla önem alt boyutu için 31,99±7,40; iletişim alt boyutu için 14,59±3,76; yemek çeşitleri alt boyutu için 18,73±3,64; engeller alt boyutu için 11,85±2,61; ölçeğin tamamı için 77,18±12,69'dur. Ölçeğin tamamı ve alt boyutlar arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyonlara bakıldığında ölçeğin tamamı ile önem alt boyutu arasında 0,891, iletişim alt boyutu arasında 0,760, yemek çeşitleri alt boyutu arasında 0,623, engeller alt boyutu arasında 0,373 pozitif ve anlamlı korelasyon vardır. Engeller alt boyutu ile önem alt boyutu arasında 0,152, iletişim alt boyutu arasında 0,116 ve yemek çeşitleri alt boyutu arasında 0,151 pozitif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur. Yemek çeşitleri ile önem alt boyutları arasında 0,356, iletişim alt boyutu arasında 0,331 pozitif ve anlamlı korelasyon vardır. İletişim ile önem alt boyutları arasında ise 0,592 pozitif ve anlamlı korelasyon olduğu saptanmıştır.

Tablo 13. Aile Yemekleri Ölçeği ve alt boyutları arasındaki korelasyonlar, ortalama ve standart sapmalar

Faktör	X	Ss	1	2	3	4
Önem	31,99	7,40				
İletişim	14,59	3,76	0,592*			
Yemek Çeşitleri	18,73	3,64	0,356*	0,331*		
Engeller	11,85	2,61	0,152*	0,116*	0,151*	
Toplam	77,18	12,69	0,891*	0,760*	0,623*	0,373*

*p<0,01

4.2. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

4.2.1. İç tutarlık güvenirligi

Tablo 14'te yer alan ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları önem alt boyutu için 0,817, iletişim alt boyutu için 0,803, yemek çeşitleri alt boyutu için 0,770 ve engeller alt boyutu için 0,761 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin homojenliğine ve iç tutarlılığına yönelik yorum yapmak için kullanılmaktadır.

Katsayı 0 ve 1 arasında değer alır. Değer 1'e yaklaştıkça ölçeğin iç tutarlılığı artmaktadır. Değerin 0,50'den düşük olmaması gerekmektedir (Kılıç, 2016).

Tablo 14. İç tutarlık güvenirlik katsayıları

Faktör	Cronbach Alpha Değeri
Önem	0,817
İletişim	0,803
Yemek Çeşitleri	0,770
Engeller	0,761
Toplam	0,878

Tablo 15'te madde çıkarılırsa Cronbach Alpha değerleri verilmiştir. Bu değerler 0,864 ile 0,886 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan 24., 28. ve 57. maddeler çıkarıldığında Cronbach Alpha değeri çok düşük miktarda artmaktadır. Bu nedenle maddelerin ölçekte kalmasına karar verilmiştir.

Tablo 15. Madde Silinirse Cronbach Alpha değerleri

Alt Boyutlar	Maddeler	Madde Silinirse Cronbach Alpha
Önem	Madde 9	0,864
	Madde 22	0,865
	Madde 10	0,866
	Madde 18	0,866
	Madde 40	0,867
	Madde 35	0,865
	Madde 1	0,868
	Madde 47	0,868
İletişim	Madde 15	0,870
	Madde 33	0,871
	Madde 48	0,871
	Madde 27	0,867
Yemek Çeşitleri	Madde 56	0,876
	Madde 16	0,878
	Madde 19	0,876
	Madde 50	0,875
Engeller	Madde 24	0,879
	Madde 13	0,877
	Madde 28	0,882
	Madde 57	0,886

Tablo 16’da Aile Yemekleri Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanlarının ayırt ediciliklerini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonuçları verilmiştir. %27’lik alt grup ve üst grup karşılaştırması iç tutarlılığı ve ayırt ediciliği belirlemek için başvurulan bir diğer yöntemdir. Gruplar arasında farkın anlamlı çıkması testin iç tutarlılığının göstergesidir. Maddelerin, ölçülen değişken bakımından ne derece ayırt edici olduğunu anlatır. Çok boyutlu yapı gösteren ölçme araçları için her boyut tanımlanır, boyutların puanlarının karşılaştırması yapılır (Çokluk ve ark., 2012). Yapılan %27’lik alt grup ve üst grup bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre önem alt boyutu için ($t=-45,004$, $p<0,05$), iletişim alt boyutu için ($t=-52,546$, $p<0,05$), yemek çeşitleri alt boyutu için ($t=-46,593$, $p<0,05$), engeller alt boyutu için ($t=-48,788$, $p<0,05$) ve ölçeğin tamamı için ($t=-47,092$, $p<0,05$) alt ve üst gruplarda anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür.

Tablo 16. Aile Yemekleri Ölçeği'nin alt boyut ve toplam puanlarının ayırt ediciliklerini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonuçları

Alt Boyut	Grup	n	X	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Önem	Alt	178	21,82	5,16	-45,004	354	0,001*
	Üst	178	39,39	0,76			
İletişim	Alt	178	9,57	2,06	-52,546	354	0,001*
	Üst	178	18,78	1,10			
Yemek Çeşitleri	Alt	178	14,11	2,16	-46,593	354	0,001*
	Üst	178	22,96	1,33			
Engeller	Alt	178	8,38	1,66	-48,788	354	0,001*
	Üst	178	14,69	0,46			
Ölçek Toplam	Alt	178	60,39	7,73	-47,092	354	0,001*
	Üst	178	91,26	4,10			

* $p<0,05$

4.2.2. Test-tekrar test güvenirliliği

Tablo 17’de Aile Yemekleri Ölçeği test-tekrar test korelasyonları verilmiştir. Test-tekrar test korelasyonları farklı zamanlarda yapılan iki uygulama sonuçlarının benzerliğini belirlemek için yapılmaktadır (Çakmur, 2012). Buna göre önem alt

boyutu için 0,92, iletişim alt boyutu için 0,81, yemek çeşitleri alt boyutu için 0,77, engeller alt boyutu için 0,86 ve ölçeğin tamamı için 0,90'dır.

Tablo 17. Aile Yemekleri Ölçeği test-tekrar test korelasyonları

Aile Yemekleri Ölçeği	r
Önem	0,92
İletişim	0,81
Yemek Çeşitleri	0,77
Engeller	0,86
Toplam	0,90

4.3. Ergenlerde Aile Yemeklerinin Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bu başlık altında aile yemek sıklığı ve süresi, aile yemeklerinde medya kullanımı ve aile yemeklerinde bulunan besinlere ait bulgular yer almaktadır. Bunlara ek olarak, Aile Yemekleri Ölçeğinden alınan toplam puanların cinsiyet, yaşa göre BKİ Z-skoru, aile yemeği sırasında televizyon izleme ve telefon/tablet kullanma değişkenlerine göre karşılaştırılması bulunmaktadır.

Tablo 18'de cinsiyete göre Aile Yemekleri Ölçeği'nden alınan toplam puanların karşılaştırılması verilmiştir. Buna göre, ölçekten alınan puanların ortalama±standart sapmaları kızlarda 78,99±10,39 ve erkeklerde 76,21±12,07 olduğu saptanmıştır. Aile yemeğine yönelik tutum ve davranışlar cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($t=-2,240$; $p<0,05$).

Tablo 18. Cinsiyete göre Aile Yemekleri Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Grup	n	X±Ss	t	sd	p
Aile Yemekleri Ölçeği	Kız	171	78,99±10,39	-2,24	324	0,03*
	Erkek	155	76,21±12,07			

* $p<0,05$

Öğrencilerin, BKİ Z-skorumlarına göre Aile Yemekleri Ölçeği'nden alınan toplam puanların karşılaştırılması Tablo 19'da gösterilmiştir. Buna göre, yaşa göre BKİ Z-skorumları açısından ölçekten alınan puanların farklılaşmadığı bulunmuştur ($X^2=2,217$; $p>0,05$).

Tablo 19. BKİ Z-skorlarına göre Aile Yemekleri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	n	Sıra Ort.	X ²	sd	p
Aile Yemekleri Ölçeği	Zayıf/çok zayıf	36	150,91	2,217	3	0,53
	Normal	214	158,42			
	Aşırı Kilolu	59	173,27			
	Obez	17	179,32			

p>0,05

Tablo 20’de aile yemeği sırasında televizyon izleme/izlememe davranışlarına göre Aile Yemekleri Ölçeği’nden alınan puanların karşılaştırılması gösterilmiştir. Bu analize göre, aile yemeği sırasında televizyon izlemeyen ergenlerin puan ortalamaları (X=79,05), izleyen ergenlere (X=76,43) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (t=2,104; p<0,05).

Tablo 20. Aile yemeği sırasında televizyon izlemeye göre Aile Yemekleri Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Televizyon İzlenme Durumu	n	X±Ss	t	sd	p
Aile Yemekleri Ölçeği	İzlenir	172	76,43±11,28	-2,104	324	0,03*
	İzlenmez	155	79,05±11,17			

*p<0,05

Tablo 21’de aile yemeği sırasında telefon/tablet kullanıp kullanmama durumlarına göre Aile Yemekleri Ölçeği puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Bu sonuçlara göre, aile yemek zamanında telefon/tablet kullanmayan ergenlerin (Sıra Ortalaması=169,94), kullananan ergenlere göre (Sıra Ortalaması=105,94) ölçekten aldıkları puanlar anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (U=-3,703; p<0,05).

Tablo 21. Aile yemeği sırasında telefon/tablet kullanmaya göre Aile Yemekleri Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Telefon/Tablet Kullanma Durumu		n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	sd	p
	Kullanılır	Kullanılmaz						
Aile Yemekleri Ölçeği	Kullanılır	33	105,94	3496	-3,703	324	0,001*	
	Kullanılmaz	293	169,98	49805				

*p<0,05

Tablo 22’de değişkenlere ait ortalama±standart sapma, minimum ve maksimum değerler verilmiştir. Buna göre ortalama±standart sapma değerleri yaş için 15,2 ±0,76; BKİ için 21,45±3,31; ev dışı tüketim sıklığı için 2,80±2,36; aile yemeğindeki kişi sayısı için 4,64±1,46; aile kahvaltı sıklığı için 2,62±2,24; aile öğle yemeği sıklığı için 1,19±0,19; aile akşam yemeği sıklığı için 5,55±2,16 ve aile yemeği süresi için 31,54±13,83 olduğu bulunmuştur.

Tablo 22. Değişkenlere ait betimsel bilgiler

Değişken	n	Min	Max	X±Ss
Ev Dışı Tüketim Sıklığı	326	0,0	20,0	2,8±2,36
Aile Yemeğindeki Kişi Sayısı	326	2,0	13,0	4,64±1,46
Aile Kahvaltı Sıklığı	326	0,0	7,0	2,62±2,24
Aile ğle Yemeği Sıklığı	326	0,0	4,0	1,19±0,91
Aile Akşam Yemeği Sıklığı	326	0,0	7,0	5,55±2,16
Aile Yemeği Süresi	326	6,0	60,0	31,54±13,83

Ergenlerin, aileleri ile birlikte yaptıkları kahvaltıda bulunan yiyecek ve içecekler Tablo 23’te verilmiştir. Bu aşamada, farklı sıklıklarda ailesi ile kahvaltı yapan 301 ergen (%92) zerinden analizler yapılmıştır. Buna göre kahvaltıda her zaman bulunan yiyecekler arasında peynir ve eşitleri (%73,4), zeytin (%66,49) ve beyaz ekmek (%59,5) yer alırken, genellikle bulunan yiyecekler arasında yumurta (%38,2), işlenmeiş et ürünleri (%34,2) ve kızartma (%30,2) yer almaktadır. Simit/poğaça/börek vb. yiyeceklerin %62,5 ile ara sıra bulunan yiyecekler arasında en fazla orana sahip olduğu bulunmuştur. Hiç bulunmayan yiyecekler arasında ise meyve (%22,3), avdar/kepekli ekmek (%17,6) ve sebze (%12,6) yer almıştır. İçeceklerle bakıldığında ise siyah çay/yeşil çayın %68,8, sütün %25,9 ve şekerli içeceklerin %12,3 oranlarında her zaman bulunduğu saptanmıştır. Buna karşılık, ailelerin %34,6’sının şekerli içecekleri ve %17,3’ünün sütü kahvaltıda hiç bulundurmadığı saptanmıştır.

Tablo 24'te ise ergenlerin aileleriyle yaptıkları akşam yemeğinde bulunan yiyecek ve içecekler gösterilmiştir. Bu aşamada, 320 ergenin (%98) farklı sıklıklarda ailesi ile akşam yemeği yaptığı belirlenmiştir. Akşam yemeğinde her zaman bulunan yiyecekler arasında beyaz ekme  (%57,5), sebze yemekleri/salata (%51,6) ve çorba (%43,1) yer alırken, hiç bulunmayan yiyecekler arasında hamburger/pizza vb. (%37,5), hamur tatlısı (%31,3) ve meyve (%23,4) yer almıştır. Kebap/pide vb. (%66,6), sütlü tatlılar (%60,9) ve balık (%58,1) ise aile akşam yemeğinde ara sıra bulunan besinlerde en yüksek yüzdeye sahip ilk üç besin olmuşlardır. Ergenlerin %54,4'  pilav/makarna, %53,1'i kurubaklagil ve kırmızı et yemeklerinin aile akşam yemeğinde genellikle yer aldığını belirtmiştir. Bunlara ek olarak, aile akşam yemeğinde yer alan içecekler değerlendirildiğinde ayranın %39,4 ile genellikle ve şekerli içeceklerin ise %44,7 ile ara sıra servis edildiği belirlenmiştir.

Tablo 23. Aile kahvaltısında bulunan yiyecek ve içeceklerin sıklığı

Besinler	Hiç		Ara Sıra		Genellikle		Her Zaman		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yumurta	8	2,7	44	14,6	115	38,2	134	44,5	301	100,0
Peynir	6	2,0	19	6,3	55	18,3	221	73,4	301	100,0
İşlenmiş Et Ürünleri (sucuk, salam vb.)	13	4,3	126	41,9	103	34,2	59	19,6	301	100,0
Zeytin	17	5,6	30	10,0	54	17,9	200	66,4	301	100,0
Bal, reçel, pekmez	8	2,7	55	18,3	76	25,2	162	53,8	301	100,0
Çikolata, fındık ezmesi vb.	22	7,3	107	35,5	84	27,9	88	29,2	301	100,0
Sebze	38	12,6	82	27,2	86	28,6	95	31,6	301	100,0
Meyve	67	22,3	93	30,9	84	27,9	57	18,9	301	100,0
Kızartma (patates, biber vb.)	17	5,6	136	45,2	91	30,2	57	18,9	301	100,0
Beyaz Ekmek	16	5,3	41	13,6	65	21,6	179	59,5	301	100,0
Çavdar, kepekli ekmek vb.	53	17,6	101	33,6	67	22,3	80	26,6	301	100,0
Simit, poğaç, börek, tost vb.	8	2,7	188	62,5	71	23,6	34	11,3	301	100,0
Süt	52	17,3	83	27,6	88	29,2	78	25,9	301	100,0
Şekerli İçecek (Meyve suyu, soğuk çay, gazlı içecek)	104	34,6	107	35,5	53	17,6	37	12,3	301	100,0
Siyah çay, yeşil çay vb.	15	5,0	30	10,0	49	16,3	207	68,8	301	100,0

Tablo 24. Aile akşam yemeğinde bulunan yiyecek ve içeceklerin sıklığı

Besinler	Hiç		Ara Sıra		Genellikle		Her Zaman		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Çorba	4	1,3	51	15,9	127	39,7	138	43,1	320	100,0
Pilav, makarna	1	0,3	66	20,6	174	54,4	79	24,7	320	100,0
Kırmızı et yemekleri	6	1,9	98	30,6	170	53,1	46	14,4	320	100,0
Tavuk, hindi eti içeren yemekler	18	5,6	121	37,8	147	45,9	34	10,6	320	100,0
Balık	7	2,2	186	58,1	112	35,0	15	4,7	320	100,0
Kuru baklagiller (mercimek, fasulye vb.)	4	1,3	71	22,2	170	53,1	75	23,4	320	100,0
Sebze yemekleri, salata	1	0,3	37	11,6	117	36,6	165	51,6	320	100,0
Meyve	75	23,4	110	34,4	77	24,1	58	18,1	320	100,0
Yoğurt, cacık	4	1,3	84	26,3	130	40,6	102	31,9	320	100,0
Sütlü tatlı	53	16,6	195	60,9	59	18,4	13	4,1	320	100,0
Hamur tatlısı	100	31,3	180	56,3	36	11,3	4	1,3	320	100,0
Beyaz ekmek	28	8,8	37	11,6	71	22,2	184	57,5	320	100,0
Çavdar, kepekli ekmek vb.	59	18,4	111	34,7	71	22,2	79	24,7	320	100,0
Kızartma (patates, biber vb.)	24	7,5	175	54,7	98	30,6	23	7,2	320	100,0
Hamburger, pizza vb.	120	37,5	169	52,8	26	8,1	5	1,6	320	100,0
Kebap, pide vb.	62	19,4	213	66,6	36	11,3	9	2,8	320	100,0
Ayran	10	3,1	125	39,1	126	39,4	59	18,4	320	100,0
Şekerli içecekler (Meyve suyu, soğuk çay, gazlı içecek)	54	16,9	143	44,7	67	20,9	56	17,5	320	100,0

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, Aile Yemekleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik bulgularının tartışmasına yer verilmektedir. Ek olarak, Aile Yemekleri Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyet, BKİ, aile yemeği sırasında televizyon izleme ve telefon/tablet kullanma durumlarına göre karşılaştırılması değerlendirilmektedir.

5.1. Aile Yemekleri Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizlerinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, ergenlerin aile yemeğine yönelik tutum ve davranışlarını ölçen, ülkemiz kültürüne uygun Aile Yemekleri Ölçeği'nin değerlendirilmesi verilmiştir. Ölçülmek istenen yapı ile ilgili literatür taramasının yapılması ile araştırma süreci başlamıştır. Literatür taraması ile aile yemeklerinin yapısı belirlenerek, bir grup lise öğrencisine konu ile ilgili kompozisyon yazdırılmıştır. Ayrıntılı bir şekilde incelenen kompozisyonlardan gelen bilgilerden tutum ve davranış ifadeleri yazılmıştır. Hem literatür hem de ergenlerin görüşlerinden yola çıkarak 78 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. Madde yazımı sırasında anlaşılır ve net olmasına, birden fazla yargı içermemesine dikkat edilmiş olup, 5'li likert tipi bir ölçek hazırlanmasına karar verilmiştir. Ölçeğin kapsam geçerliği için 10 uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşlerinin değerlendirilmesinden sonra 63 maddelik Denemelik Ölçek Formu oluşturulmuştur. İleride ortaya çıkabilecek sorunları belirlemek, önlem almak ve uygulama süresini belirlemek için ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama aşamasında iki maddenin anlaşılmasında sorun olduğu tespit edilmiştir. Bu maddelerin çıkarılması ile 61 maddelik Taslak Ölçek Formu düzenlenmiştir. Olumlu ve olumsuz maddeler göz önüne alınarak maddelerin kodlamasına karar verilmiştir. Daha sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir. Veri toplama süresi tamamlanınca verilerin analizine başlanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği için açıklayıcı faktör analizi yapılmadan önce verilerin bu analize uygun ve yeterli olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu nedenle, KMO testi ve Barlett Küresellik testi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini değerlendiren KMO testinden elde edilen değerin 0,90 üzerinde olması mükemmel

olarak değerlendirilmektedir (Çokluk ve ark., 2012). Bu araştırmada, KMO değerinin 0,919 olması örneklem büyüklüğünün mükemmel olduğunu göstermiştir. Barlett Küresellik testi ise verinin çok değişkenli ve normal dağılımdan geldiğini değerlendirmektedir. Bu değer faktör analizi yapabilmek için 0,05'ten küçük olması gerekir (Tavşancıl, 2010). Araştırmada, Barlett Küresellik Testi değeri'nin 5312,55 ($p < 0,001$) olarak bulunması ile faktör analizi yapılabileceği belirlenmiştir. Ölçeğin değişken sayısını azaltmak ve değişkenler arasındaki korelasyonlardan yola çıkarak alt boyutları ortaya çıkarmak amacıyla açıklayıcı faktör analizi yapılır. Faktör yapısını daha basit hale getirebilmek ve daha kolay yorumlayabilmek için döndürme tekniği kullanılmaktadır (Özdamar, 2017). Bu araştırmada, Temel Bileşenler Analizi ve Varimax döndürme tekniği kullanılmıştır. Daha sonra madde azaltma işlemine başlanmıştır. Yapı geçerliği aşamasında ölçek maddelerine karar verilirken madde-faktör yük değerleri kullanılmaktadır. Literatürde bu değerlerin 0,30-0,59 olması orta düzey ve 0,60'ın üzerinde olması yüksek düzey olarak belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2010). Her bir maddenin tek bir değişkeni ölçmesi ve o değişkeni yeterli düzeyde temsil etmesi istenir. Bu nedenle binişik maddeler de ölçekten çıkarılmıştır. Madde-yük değerlerinin 0,573-0,835 aralığında değişmesi maddelerin iyi faktör yüklerine sahip olduğunu göstermiştir. Gerekli işlemler yapıldıktan sonra ölçeğin 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluştuğuna karar verilmiştir. Aynı zamanda, faktör sayısına karar verilirken yamaç-birikinti grafiği de göz önünde bulundurulmuştur. Karar verilen alt boyutların özdeğer değerleri 1'in üzerindedir. Özdeğer, faktörlerin açıkladığı varyans oranının hesaplanmasında ve faktör sayısına karar vermede önemli bir kriterdir. Ölçeğin toplam varyans oranının %40-60 olması ideal düzey olarak kabul edilmektedir (Şencan, 2005). Bu araştırmada, yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda ve ölçeğin açıklanan varyans oranı %58,196 ve olarak bulunmuştur. Buradan yola çıkarak ölçeğin ideal düzeyde ve güçlü olduğu belirtilebilir.

Faktör yapısı belirlendikten sonra alt boyutların isimlendirilmesi yapılmıştır. Alt boyutların isimleri Önem, İletişim, Yemek Çeşitleri ve Engeller olarak belirlenmiştir. Birinci alt boyut Önem alt boyutunda 8 madde, İletişim alt boyutunda 4 madde, Yemek Çeşitleri alt boyutunda 5 madde, Engeller alt boyutunda 3 madde yer almaktadır. Ölçekte, Engeller alt boyutunda yer alan sadece 3 madde olumsuz

kodlanan maddelerdir. Aynı zamanda, ölçeğin aynı yapı içinde olup olmadığını görmek için alt boyutlar ve ölçeğin tamamı arasındaki korelasyonlara bakılmaktadır (Otrar ve Arın, 2015). Ölçeğin tamamı ile alt boyutlar arasındaki korelasyon değerlerinin 0,373-0,891 aralığında değiştiği ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre ölçeğin tamamı ve alt boyutlar için korelasyon miktarlarının anlamlı olması, alt boyutların aynı yapı içinde olduğunu göstermiştir. Engeller alt boyutunun diğer alt boyutlarla açıkladığı korelasyonun düşük olmasının sebebi, bu alt boyutun ters kodlanan maddelerden oluşması olabilir.

Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin ortaya çıkan yapısının doğruluğunu test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçek maddeleri ile alt boyutların ve alt boyutların da birbirleriyle ilişkisi değerlendirilir. Yapılan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde test edilen modelin uyum indis değerlerinin, eşik değerlerinin üzerinde olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre ölçeğin 4 alt boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Her bir alt boyuttan toplam puan alınabileceği söylenebilir. Bu aşamada yapılan ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde de test edilen modelin uyum indis değerlerinin, eşik değerlerinin üzerinde olduğu bulunmuştur. Bu analize göre, test edilen bu model de doğrulanmıştır. Ölçekten toplam puan alınabileceği görülmüştür.

Aile Yemekleri Ölçeği'nin geçerlik analizlerinin incelenmesinden sonra güvenilirlik analizlerinin incelenmesine geçilmiştir. Güvenirlik, ölçme aracının ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir. Bir ölçme aracının aynı şartlar altında tekrar uygulandığında benzer sonuçları vermesi ve ölçtüğü özelliği tutarlı bir şekilde ölçmesi gerekmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2010; Şencan, 2005). Ölçeğin tamamı ve alt boyutlar için iç tutarlık güvenilirlik katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının $0,70 \leq \alpha < 1,00$ aralığında olması yüksek güvenilirlik düzeyi olarak belirtilmektedir. Araştırmada, Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tamamı için 0,878 olarak bulunurken, alt boyutlar için 0,761-0,817 aralığında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin tamamı ve alt boyutlar için yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Bu aşamada, iç tutarlılık kanıtlarını güçlendirmek için madde silinirse Cronbach Alpha katsayılarına ve %27'lik alt-üst grup ortalamalarının karşılaştırılmasına

bakılmıştır. %27'lik alt-üst grup ortalamaları karşılaştırılmasında bağımsız gruplar testi kullanılmıştır. Ölçeğin tamamından ve alt boyutlardan alınan puanların alt ve üst gruplarda anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($p<0,05$). %27'lik alt-üst grup karşılaştırmasına göre, ölçek maddelerinin iyi ayırt ediciliğe ve iç tutarlılığa sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Zamana göre değişmezliği belirlemek için, bir başka güvenilirlik ölçütü olan ve kararlılık katsayısı olarak da belirtilen test-tekrar test güvenilirliği yapılmıştır. Aile Yemekleri Ölçeği, aynı gruba iki hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Test-tekrar test analizinde, uygulamalardan elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılır. Yüksek korelasyon ölçek puanlarının kararlılığını ve iki uygulama arasındaki zaman aralığında değişme olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2010). Analize göre, korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için 0,90 ve alt boyutlar için 0,77-0,92 aralığından değiştiği bulunmuştur. Aile Yemekleri Ölçeği'nin ölçmek istediği değişkenleri kararlı bir şekilde ölçmekte ve zamana karşı değişmez sonuçlar vermektedir.

Sonuç olarak, ergenler üzerinde geliştirilen Aile Yemekleri Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçektir.

5.2. Ergenlerde Aile Yemeklerinin Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, Aile Yemekleri Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre toplam ölçek puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kızların, erkeklere göre aile yemeklerine karşı daha olumlu tutum ve davranışlar sergilediği söylenebilir.

Literatüre bakıldığında çalışmaların çoğunda, aile yemek sıklığı üzerinden demografik değişkenlerin çalışıldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda aile yemeklerine yönelik tutum ve davranış göstergesi olarak aile yemek sıklığı ele alınmıştır. Buna karşılık çok az çalışma aile yemeklerine yönelik tutum ve davranışları birden fazla madde ile değerlendirmiştir. Örneğin, Eto ve ark. (2011) tarafından 10-14 yaş arası 236 öğrencinin katıldığı bir çalışmada Planlanmış Davranış Teorisine göre, ergenlerde aile yemeklerine yönelik niyet, tutum ve subjektif normlar araştırılmıştır. Araştırmada yer alan Planlanmış Davranış Teorisi,

tutumların belirli sağlık davranışı üzerindeki etkilerini açığa çıkarmak için yararlanılan bir psikososyal teoridir. Aile yemeklerini dört gözle beklemek, önem ve zevk alma durumuna ilişkin tutumlar değerlendirilmiştir. Kızların %64' aile yemeklerinin önemli olduğunu belirtirken, erkeklerde bu oran %48 olarak bulunmuştur. Kızların, erkeklere göre aile yemeklerine karşı daha pozitif bir tutum sergiledikleri ve daha yüksek motivasyona sahip oldukları belirtilmiştir.

Kanada'nın dört bölgesinde bulunan okullarda Okul Sağlığı Eylem, Planlama ve Değerlendirme Araştırması yrtlmştur. Obezite gelişmesinde ev ve ev dışı yeme davranışlarının ilişkisi inceleyen bu araştırmaya 20 923 ğrenci (5-12. sınıf) katılmıştır. Aile yemek sıklığının tüm yaş grubunda cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Lillico ve ark., 2014). Yapılan başka bir çalışmada erkeklerin, kızlardan daha fazla aile yemeğine katılmalarına rağmen, aile yemeklerine verilen önem konusunda cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığı belirtilmiştir. Hem kızlar hem de erkeklerde birlikte yemek yemenin aile ilişkilerini güçlendirdiği belirtilmiştir. Aile yemek sıklığının yanı sıra aile yemek ortamı da değerlendirilmiştir. Erkekler kızlara göre aile yemek zamanlarını daha stresli bulmuşlardır. Aile yelerinin farklı besin tercihlerinin olması, erkekler için aile yemeklerini daha az önemli hale getirmiştir. Buna karşılık kızlarda farklı besin tercihleri aile yemeklerini daha önemli hale getirmiştir. Aile yelerinin davranışları ve ortamın özellikleri ergenlerin aile yemekleri ile ilgili düşüncelerini etkileyebilir (Prior ve Limbert, 2013). Aile yemeklerine sık katılan ergenlerin, ebeveynleri ile yüksek kaliteli ilişkilere sahip olma olasılığı daha fazladır (CASA, 2012). Bu durum aile yemek ortamını de şekillendirmekte ve ergenlerin aile yemeklerinden maksimum düzeyde faydalanmasını sağlayabilmektedir. Bu nedenle aile yemeklerine yönelik tutum ve davranışlar değerlendirilirken birçok faktörün dikkate alınması gerekmektedir.

Kültürel olarak aile yapısında kadına yüklenen görevler arasında aile için yemek hazırlamak, ailenin sağlıklı beslenmesini ve aile üyelerinin sofraya katılımını sağlamak sayılabilir. Ergen kızlar bu görevler üzerinden cinsiyetlerine yönelik rolleri annelerinden alabilmektedir. Olumlu aile yemekleri tutum ve davranışları ile aile yemeklerine katılım artar ve ailede rollerin öğrenilmesi için fırsat yaratır. Sonuç olarak, aile bağları güçlenebilir ve aile ile yakınlık artabilir (Counihan, 1999). Bu

çalışmada kızların, erkeklerden anlamlı olarak Aile Yemekleri Ölçeği'nden yüksek puan almasında cinsiyet rollerinin etkisi olabilir. Geleneksel bir yapıya sahip olan Türk toplumunda kız ergenlerin, aile yemeklerine karşı daha olumlu tutum ve davranış göstermesinde aile aidiyet duygusunu yemek zamanları üzerinden kurabilme, ailede kadın rolünü öğrenme ve yemek yapma sorumluluğunu üstlenme gibi değişkenler etkili olabilir.

Ergenlerde, Aile Yemekleri Ölçeği'nden alınan toplam puanların BKİ Z-skorlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bu araştırma kapsamında bakılmıştır. Zayıf/çok zayıf, normal, aşırı kilolu ve obez olarak sınıflaması yapılan BKİ Z-skorlarına göre aile yemeklerine yönelik tutum ve davranışları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Literatürde BKİ ile aile yemek sıklığının incelendiği çok sayıda araştırma yer almaktadır. BKİ değişkeni ile birlikte etkisi ya da farkı incelenen diğer değişkenler sosyoekonomik durum, aile yapısı, aile yemeğindeki kişi sayısı, meyve-sebze tüketimi, şekerli içecek tüketimi ve diyet kalitesidir. Bu değişkenlerin aile yemekleri tutum ve davranışları, aile yemek sıklığı ve ergen sağlığı üzerinde etkileri olduğu görülmektedir. Utter ve ark. (2008) tarafından ergenlerin beslenme davranışları üzerinde yapılan bir araştırmada BKİ, aile yemek sıklığı ve ev besin ortamının diğer yönleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan 3 119 ergenin %58'i aşırı kilolu/obez olduğu için örneklemin aşırı kilolu/obez prevalansı yüksektir. Aile yemek sıklığı ile BKİ orta düzeyde ilişkili bulunurken, demografik özellikler (yaş ve cinsiyet) analize dahil edildiğinde ilişki bulunmamıştır. Öte yandan aile yemek sıklığı ile olumlu beslenme davranışları ve ev besin ortamının birçok değişkeni arasında ilişki bulunmuştur. Aile yemeği ile ilişkili olumlu beslenme davranışları arasında her gün 5 veya daha fazla porsiyon meyve/sebze tüketilmesi ve okula gitmeden önce kahvaltı yapılması yer almıştır. Ev ortamında meyve bulunması ve ebeveynlerin sağlıklı beslenmeyi teşvik etmesi, aile yemekleri ile ilişkili diğer değişkenlerdir. Özellikle ev ortamında sağlıksız atıştırmalıkların daha az bulunmasının, aile yemekleri ile BKİ arasında ilişki bulunmamasını açıklayabileceği belirtilmiştir.

Dallacker ve ark. (2018) tarafından aile yemek sıklığı ve beslenme ile ilgili sağlık sonuçları arasındaki ilişki meta-analiz yöntemi ile incelenmiştir. Bu meta-analize 57 çalışma (n=203 706) dahil edilmiştir. Aile yemeklerine katılımın diyet kalitesi ve sağlık beslenmeyi arttırdığı ortaya çıkan bulgular arasındadır. Meta-analize göre yüksek aile yemek sıklığının, düşük BKİ ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kanada'da ortaokul ve lise öğrencilerinin katılımıyla yapılan bir araştırmada ise aile yemekleri kız ergenlerde düşük BKİ ile ilişkili bulunurken, erkeklerde bu ilişki bulunmamıştır (Goldfield ve ark., 2011). Yapılan başka bir araştırmada aile akşam yemeği sıklığı ve aşırı kilolu olma arasındaki kesitsel ve boylamsal ilişki 9-14 yaş arası çocuktan oluşan büyük bir örnekleme (n=14 431) incelenmiştir. Kesitsel analizlere göre aile akşam yemeği ile BKİ arasında ters ilişki bulunmuştur. Fakat, üç yıllık takip sürecinin sonunda aile akşam yemeği sıklığı ile aşırı kilolu olma arasında uzun süreli bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir. Yaş aralığı değerlendirildiğinde çocukluk döneminden çıkıp ergenlik dönemine geçiş yapılan bir dönemdir. Bunun da kesitsel ve boylamsal sonuçların farklı olmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Taveras ve ark., 2005). Aile yemek sıklığı ile BKİ arasında literatürde farklı sonuçlar olduğu görülmüştür.

Aile yemeklerinin obeziteye karşı koruyucu bir faktör olabileceği literatürde vurgulanmaktadır. Bu nedenle, aile yemekleri temel alınarak aile merkezli obeziteyi önleme ve müdahale programları önerilmektedir. Bu programlarda aile yemeklerine katılımın artırılması, olumlu tutum ve davranışların geliştirilmesi temel hedeftir. Ebeveyn eğitimleri aile yemekleri ve ev besin ortamının diğer bileşenleri ile ergenlerin besin tüketimi ve besin tercihleri üzerinden verilmektedir. Ev dışı yemenin azaltılması ile besleyici değeri düşük ve yüksek enerjili besinlerin tüketimleri azaltılmaya veya sınırlandırılmaya çalışılmaktadır. Ayrıca, ebeveynlerden yemek yapma becerisini çocuklarına aktarmaları istenmekte ve yemek yapma becerisini onlara nasıl kazandıracakları öğretilmektedir. Obeziteyi önleme ve müdahale programlarında, egzersiz yapma ve beslenme danışmanlığı hizmeti de yer almaktadır. Altı ve 12 aylık izlem sonucunda programa dahil edilen ebeveynlerin çocuklarında insülin direnci, vücut yağ oranı ve BKİ değerlerinin azaldığı belirtilmektedir (Ewald ve ark., 2013; Keita ve ark., 2014; Robson ve ark., 2016).

Bu çalışmanın yapıldığı örneklemin %18,1'i aşırı kilolu ve %5,2'si obez kategorisinde yer alırken, çoğunluğu normal (%65,6) kategoride yer almıştır. Aile yemekleri ve BKİ değişkeni değerlendirilirken bazı değişkenlerinde göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu araştırmada aile akşam yemeği sıklığı ortalaması 5,5 bulunurken, haftalık aile yemek sıklığı ortalaması 9,36 bulunmuştur. Ev dışı tüketim sıklığı ise bir haftada ortalama 2,8 olarak saptanmıştır. Aile yemeğinde besinlerin bulunma sıklığı değerlendirildiğinde sağlıklı besinlerin düzenli ve sağlıksız besinlerin ara sıra bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bu araştırmada ergenlerde BKİ Z-skorlarına göre aile yemekleri tutum ve davranışları farklılaşmamıştır. Bunun nedenleri arasında örneklemin aşırı kilolu/obez oranının düşük, aile yemek sıklığının yüksek, ev dışı tüketim sıklığının düşük olması ve aile sofrasında sağlıklı besinlerin daha sık bulunmasının yer aldığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, aile yemeği sırasında televizyon izleyip izlememe ve telefon/tablet kullanıp kullanmama değişkenleri ile Aile Yemekleri Ölçeği'nden alınan toplam puanların karşılaştırılması verilmiştir. Aile yemeği sırasında televizyon izlemeyen ergenlerin, izleyen ergenlere göre; telefon/tablet kullanmayan ergenlerin kullananlara göre ölçekten aldıkları toplam puan daha yüksektir. Aile yemeği sırasında televizyon izlemeyen ve telefon/tablet kullanmayan ergenlerin aile yemeklerine yönelik daha olumlu tutum ve davranışlara sahip olduğu söylenebilir.

Aile yemeği sırasında televizyon izlenmesi, düşük diyet kalitesi ve obezite ile ilişkilendirilmektedir. Dokuz Avrupa ülkesinde 11 yaşındaki çocuklarda (n= 6 316) aile yemeği sırasında televizyon izleme davranışları değerlendirilmiştir. Akşam yemeğinde televizyon izleme alışkanlığı, en yaygın Portekiz'de (%68) görülürken, en az izlenme Hollanda'da (%10) görülmüştür. Kuzey Avrupalı çocukların daha az aile kahvaltısı yapmaları ve akşam yemeğinde daha sık televizyon izlemeleri sonucunda aşırı kilolu olma olasılıklarının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Ülkeler arasındaki farklılıkların kaynağı aile yemeğinde tüketilen besinlerin ve yaşam tarzlarının farklı olması olabilir (Roos ve ark., 2014). Yapılan başka bir çalışmada aile yemeğinde televizyon izlenmesinin daha çok fast food servis edilmesi ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Fakat, televizyon ile aşırı kilolu olma arasında bir ilişki bulunmamıştır (Trofholz ve ark., 2017). Bunlara ek olarak, aile yemeği sırasında televizyon izleyen ergenlerin düzenli aile yemeği yapmayan ergenlere göre daha sağlıklı bir diyetle sahip

oldukları belirlenmiştir Televizyon olsa bile bir aile olarak düzenli yemek yemenin yararlı olduğu ifade edilebilir. Fakat maksimum fayda sağlamak için aile yemeği sırasında televizyonun kapatılması teşvik edilmelidir (Feldman ve ark., 2007).

Literatürde aile yemeğinde telefon/tablet kullanımının aile yemekleri ile ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Aile yemeği sırasında telefon/tablet kullanımı, televizyon izlemeye benzer şekilde obezite üzerinden incelenmiştir. Yeme davranışlarında meydana gelen değişiklikleri saptamak amacıyla Norveç, İsveç, Danimarka ve Finlandiya'da 1997-2012 yılları arasında 15 yaş üstü geniş bir katılımcı grubunda bir araştırma yürütülmüştür. Yemek sırasında telefon, tablet veya bilgisayar kullanımı zaman içerisinde yaygın bir davranış haline gelmiştir. Bu durum özellikle ergenlerde sık görülmektedir. Aile yemekleri sırasında telefon ve tablet kullanımının bireyselleşmeyi arttırdığı, artan bireyselleşmenin ise tek başına yemek yenilmesine yol açtığı belirtilmektedir. Diğer öğünlerden farklı olarak akşam yemeğinin daha az tek başına yenilmesi ve akşam yemeği sırasında daha az telefon/tablet kullanılması bir diğer önemli bulgudur. Akşam yemeğinin geleneksel yapısının zaman içinde korunduğu görülmektedir (Holm ve ark., 2016).

Aile yemeği sırasında televizyon izlenmesi diyet kalitesini azaltırken, kalori alımı ve obezite riskini arttırabilir. Buna karşılık, televizyon izlemenin aile yemek zamanlarının kalitesi üzerindeki etkileri yeterince bilinmemektedir. Blake ve ark. (2016) tarafından 9-15 yaş arası çocuğu olan ailelerin katılımıyla aile yemeği sırasında televizyon izlenme davranışının etkilerini değerlendirmek amacıyla nitel bir çalışma yapılmıştır. Ailelerin çoğunda televizyon aile yemeklerinde merkezi bir rol oynarken, etkileri farklılık göstermektedir. Bazı aileler televizyonu bir iletişim aracı olarak görmektedir. Bazıları da televizyonun aile yemeği sırasında iletişimi engelleyerek aile yemeğinin kalitesini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Aile üyelerinin televizyon izlemek için bazen yemeğe katılmadıkları ya da yemekten erken kalktıkları da ortaya çıkan diğer ifadelerdir. Bu davranış şekillerinin aile üyelerinde fiziksel uzaklık yaratabileceği vurgulanmaktadır (Blake ve ark., 2016).

Bu araştırmada literatürden farklı olarak televizyon izleme ya da telefon/tablet kullanma davranışlarının aile yemeği tutum ve davranışlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Aile yemeğinde televizyon izlemeyen ve telefon/tablet kullanmayan

ergenlerin aile yemeği tutum ve davranışlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Televizyon izlenmesi, aile yemek zamanlarında iletişimi engelleyebilir ya da kalitesini azaltabilir. Bir başka aıdan aile yemeğinden erken kalkılmasına ve aile bütünlüğünün olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Taşınabilir olması ve kullanım kolaylıkları nedenleriyle aile yemeği sırasında telefon/tablet kullanımı günümüzde artış göstermektedir. Bireyselliği arttırarak aile birlikteliğini etkilemektedir. Televizyon izlenmesi gibi telefon/tablet kullanımı da olumsuz aile yemeği tutum ve davranışlarına yol aıabilmektedir.

Amerika'da yapılan 2 793 ortaokul ve lise öğrencisinin katıldığı bir araştırmada haftada 4,1 aile akşam yemeği sıklığına karşılık, aile kahvaltı sıklığı 1,5 olarak bulunmuştur. Erkekler, kızlara göre aileleri ile daha sık kahvaltı yaparken, iki cinsiyet de benzer sıklıkta akşam yemeği yapmıştır (Larson ve ark., 2013b). Yapılan başka bir araştırmada ergenlerin bir haftada yaptıkları aile kahvaltı sıklığı 2,8, öğle yemeği sıklığı 2,3 ve akşam yemeği sıklığı ise 4,7 olarak belirtilmiştir. Aile üyeleri gün içinde yemeklerini evde, restoranda, işte/okulda veya ayak üstü şekilde dört farklı yerde yemektedir. Aile ile birlikte yememenin önündeki temel engel, aile üyelerinin farklı iş takvimlerinin olması olarak görmektedir. Aile kahvaltı sıklığının düşük olmasının sebebi işe/okula yetişmek için acele edilmesidir. Öğle yemeği zamanında işte/okulda olunması, ailenin bir arada yemesi için engeldir. Akşam yemeği ise işten/okuldan eve dönme vakti olarak görünmekte ve katılımı artmaktadır (Food Marketing Institue, 2017). Ergenlerin akşam yemeğini aileleri ile yapamamalarının temel nedenleri arasında ise ebeveynlerinin ıalışma saatleri (%26), ailenin bir araya gelmek için meşgul olması (%22) ve ıakışan planlar (%21) yer almaktadır. Diğer nedenleri ise ailenin birlikte yemek yemeyi tercih etmemesi (%10), ergenlerin aktiviteleri (%8) ve televizyon izlemek (%3) oluşturmuştur. Bu bulgular aile yemeklerinin önündeki engellerden bazılarına işaret etmektedir (CASA, 2006). Bu araştırmada bulunan ortalama değerler aile kahvaltı sıklığı için 2,62, öğle yemeği sıklığı için 1,19 ve akşam yemeği sıklığı için 5,55'dir. Literatüre benzer olarak, ergenlerin en fazla yaptıkları aile yemekleri sırasıyla akşam yemeği, kahvaltı ve öğle yemeği olmuştur.

Berge ve ark. (2013b) tarafından yapılan bir araştırmada ergenlerde aile yemeklerinin karakteristik özellikleri ve kişilerarası etkileşimleri değerlendirmiştir.

Aile yemeği süresi, aile yemeğinde bulunan birey sayısı, servis edilen besinler ve aile yemeği sırasında televizyon izlenme durumu karakteristik özellikler arasında yer almaktadır. Haftaiçi iki akşam aile yemeği sırasında alınan video kayıtlarına göre ortalama süre 19 dk olarak saptanmıştır. Benzer bir şekilde Amerika Zaman Kullanımı Araştırması sonuçlarına göre, ergenlerin üçte biri aile ile akşam yemeğine en az 20 dakika vakit ayırmaktadır (Wight ve ark., 2009).

Aile yemeği dinamikleri ve obezite ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada 6-12 yaş arası çocuğu olan ailelerin yemekleri ortalama 16 dk sürmektedir. Aynı zamanda, aşırı kilolu/obez çocuğu olan ailelerde bu süre azalmaktadır (Berge ve ark., 2014). Kong ve ark. (2013) tarafından yapılan bir çalışmada erken çocukluk döneminde aile yemeği süresi ortalama 18,9 dk olarak bulunmuştur. Farklı etnik kökenden ailelerin olduğu araştırmada İspanyol aileler, ortalama 23,2 dk ile aile yemeğine daha fazla vakit ayırmışlardır. Amerika'da yapılan başka bir çalışmada ise aile yemeği başına ayrılan ortalama sürenin sırasıyla kahvaltı için 33,9 dk, öğle yemeği için 44,5 dk ve akşam yemeği için 50,5 dk olduğu görülmüştür. Amerika dışında doğmuş olan ebeveynlerin, çocuklarıyla günde ortalama 135 dk yemek yediği, Amerika'da doğmuş olan ebeveynlerin 76,2 dk yemek yediği bulunmuştur. Aile yapısına bakıldığında ayrılmış ebeveynler (126,7 dk/gün), evli ebeveynlere (84,4 dk/gün) göre aile yemeğine daha fazla vakit ayırmıştır. Aynı zamanda kız çocukları olan ebeveynlerin, erkek çocukları olan ebeveynlere göre 30,8 dk/gün daha uzun yemek yedikleri saptanmıştır (Skeer ve ark., 2016). Bu araştırmada ergenlerin aile yemeği süresinin 31,54 dk olduğu görülmektedir. Aile yapısı, bireysel ve kültürel özellikler aile yemeği süresini şekillendirmektedir. Aile yemeğine ayrılan sürenin uzamasının kişilerarası etkileşimi daha çok arttırabileceği söylenebilir. Bu süre artışının aile yemeği tutum ve davranışları üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılabılır.

Aile yemeğinde bulunan bireyler, aile yemeğinin yapısı içinde değerlendirilen bir başka değişkendir. Yapılan bir çalışmaya göre aile yemeklerinde ebeveynlerin %83'ü anne ve %38'i baba olmak üzere en az bir ebeveyn bulunmaktadır (Berge ve ark., 2013a). Aile yemek zamanları, ergenler tarafından aile üyeleri ile direk iletişime geçilebilen bir yer olarak görülmektedir. Bu zaman diliminde ergenlerin %42,7'si sadece anneleri, %37'si sadece babaları ve %54,7'si hem anne hem babaları ile

iletişim içinde olmuşlardır. Ailenin iletişim içinde olduğu bir yemek ortamında ergenlerin, televizyon izleme ya da müzik dinleme gibi aktivitelerde bulunma olasılıkları da daha düşüktür. Fakat, ergenlerin %20'si ebeveynleri ile yemek yediklerinde konuşmadıklarını sadece yemek yediklerini belirtmiştir (Offer, 2013). Aile işlevselliği, ailenin tek ebeveynli olmaması ve aile yemeğinde hem anne hem babanın bulunması ergenlerin aile yemeklerine yaklaşımlarını olumlu etkilemektedir. Aile yemek ortamındaki iletişimi kaliteli gören ergenler aile yemeklerine iki kat daha fazla katılmaktadır (Davidson ve Gauthier, 2010).

İngiltere'de yapılan ulusal temelli bir çalışmada ev dışı tüketimin sosyodemografik özellikler ile ilişkisine bakılmıştır. Çalışmaya, 2 001 yetişkin ve 1 963 çocuk katılmıştır. Yetişkinlerin dörtte birinden fazlası ve çocukların beşte biri haftada bir veya daha fazla ev dışında yemek yemektedir. Yaş gruplarına göre ayrıntılı bakıldığında 10-14 yaş arası ergenin %13,5'inin ve 15-18 yaş arası ergenin %26,1'inin haftada bir veya daha fazla ev dışı tüketimi olmaktadır (Adams ve ark., 2015). Ev dışında en çok tüketilen yiyecekler ise şekerli besinler, kızarmış atıştırmalıklar ve fast food olmaktadır (Bezerra ve Sichieri, 2010). Ev dışı tüketiminin artması ile yağ ve şeker tüketimi artmaktadır (Lachat, 2009). Aynı zamanda, ev dışı tüketim sıklığı ile vücut yağ yüzdesinin pozitif ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Adams ve ark., 2015). Bu araştırmaya göre ergenler haftada ortalama 2,8 kez ev dışında yemek yemekteirler. Aile yemek sıklığının yüksek olmasının (ortalama 9,36), ev dışı tüketimi azalttığı söylenebilir.

İstanbul ilinde 431 lise öğrencisinin katılımıyla yürütülen bir çalışmada besin tercihlerini etkileyen faktörler değerlendirilmiştir. Buna göre öğrencilerin besin tercihlerini sırasıyla sağlıklı olmak, aile, vücut algısı, arkadaşlar, öğretmenler ve reklamlar etkilemiştir. Ek olarak, öğrencilerin %65,8'i aile ile birlikte yemenin sağlıklı beslenme için önemli olduğunu belirtmiştir (Akman ve ark., 2012). Aile yemek sıklığı, aile sofrasında ev yapımı yemeklerin olması durumunda artmaktadır. Yemekte fast food olması ise aile yemek sıklığı ile ters ilişkilidir (Kornides ve ark., 2014). Hem ergenler hem de ebeveynler arasında, evde daha az besleyici besin bulunmasını aile yemekleri için daha sık fast-food alınması ile ilişkilendirmiştir (Boutelle ve ark., 2007). Yapılan bir çalışmada ev dışı yiyeceklerin satın alınma sıklığı değerlendirilmiştir. Fast food restaronlarından alınan, diğer restaronlardan

alınan, eve teslim edilen ve paketlenmiş yiyecekler ev dışı yiyecekler olarak sınıflandırılmaktadır. Ailelerin akşam yemeği için ev dışı yiyecek satın alma durumlarına bakıldığında haftada en az bir kez fast food (%50,4), diğer restoran yiyecekleri (%44,5) ve paketlenmiş yiyecekleri (%40,7) satın aldığı görülmüştür (Fulkerson ve ark., 2011). Ebeveyn ve ergen katılımıyla gerçekleşen kesitsel bir çalışmaya göre akşam yemeğinde ailelerin %50'si beyaz et, %38'i kırmızı et, %40'ı makarna ve %45'i pilav veya ekmek bulundurmıştır. Aynı zamanda, akşam yemeği için ailelerin %75'i sebze servis ederken, sadece %18'i meyve ve % 8'i tatlı servis etmiştir. İçecek olarak bakıldığında ise ailelerin %60'ı süt veya su, %15'i şeker ilaveli içecek sunarken, %33'ü hiç içecek sunmamıştır (Berge ve ark., 2013b). Bu çalışmada akşam yemeğinde her zaman servis edilen besinler beyaz ekmek (%57,5), sebze (%51,6) ve çorba (%43,1); kahvaltıda ise genellikle bulunan besinler peynir (%73,4), zeytin (%66,4) ve beyaz ekmek (%59,5) olarak bulunmuştur. Kültürel özelliklerin aile yemeklerinde bulunan besinlerin sıklığını etkilediği düşünülmektedir. Ev ortamında sağlıklı ve/veya sağlıksız besinlerin bulunabilirliği ve erişilebilirliğinin ergenlerin beslenme davranışları üzerinde etkileri olabilir. Literatür taramasında ülkemizde bu alanda yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, besinlerin bulunabilirliği ve erişilebilirliği ile ilgili çalışmalara ihtiyaç vardır.

Literatürde aile yemeklerini değerlendirmek için daha kapsamlı bir ölçme aracının geliştirilmesi önerilmektedir. Çünkü aile yemeklerinin kompleks, çok boyutlu, sürekli gelişen ve değişim gösteren bir yapısı vardır (McCullough ve ark., 2016). Bu araştırmada ergenlerin gözünden aile yemeği süreçlerini değerlendiren Aile Yemekleri Ölçeği'nin geliştirilmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ölçeğin önem, iletişim, yemek çeşitleri ve engeller alt boyutlarından oluşması, aile yemeklerin farklı açılardan değerlendirilmesine olanak sağlayabilir. Aile yemeklerinde servis edilen besinlerin saptanması ile Türk kültürüne ait ev besin ortamı hakkında bilgi edinilmiştir.

Sonuç olarak sosyal, duygusal, sağlık ve ekonomik faydalar aile üyelerinin evde birlikte yeme isteklerini güçlendirmektedir. Bireyler, aile yemeğinde sosyal ve duygusal olarak bir aile olduklarını hissedebilir. Ayrıca, aile yemeği daha sağlıklı beslenme ile ilişkilendirilmektedir. Aile ile birlikte en sık yapılan öğün ise akşam

yemeği olmaktadır. Buna karşılık, kahvaltı ve öğle yemeği aile üyelerinden ayrı yapılan öğünler haline gelmiştir. Aileler beraber yapılamayan öğün sayısını veya dışarıda yeme sıklığını azaltmak için çözümler aramaktadır. Aile yemek sıklığını artırmak için aile özellikleri ve günümüz koşulları dikkate alınarak kapsamlı bir strateji belirlenmelidir. Bu strateji kapsamında aile üyelerinin yer ve zaman konusunda uyumlu olması, iştah durumları ve yemeye hazır besinlerin olması değerlendirilmesi gereken faktörlerdir. Bunlar aile yaşam evrelerine göre değerliklik göstermektedir (Food Marketing Institute, 2017). Düzenli aile yemeği sağlayamayan ebeveynler, çocuklarının sağlıklı beslenmesi için kullanabilecekleri alternatif stratejilere ihtiyaç duyarlar (Watts ve ark., 2017). Diyetisyenlerin, klinik ya da kamusal ortamlarda basit, aile ekonomisine uygun ve sağlıklı ev yemeklerinin nasıl yapılacağı hakkında bilgi vermeleri son derece önemlidir. Hem ergenlerin hem de ebeveynlerin aile yemeğine yönelik tutum ve davranışları değerlendirilmelidir. Aynı zamanda aile yemek sıklığı sorulmalı, aile yemeklerine yönelik engeller araştırılmalı ve bu engellerin üstesinden gelmek için ergenler ve aileleri teşvik edilmelidir (Neumark-Sztainer ve ark., 2013).

5.3. Öneriler

1. Aile Yemekleri Ölçeği, ergenler üzerinde geliştirilmiştir. Bu ölçeğin ergen grup ile yürütölen çalışmalarda kullanılması önerilmektedir. Aynı zamanda, farklı popölyasyonlarda Aile Yemekleri Ölçeği'nin uyarlama çalışması yapılabilir.
2. Aile yemeği tutum ve davranışlarının açıklayıcıları olabilecek ebeveynlik tarzları, aile içi iletişim, besin tüketimi, ev dışı yeme süreçleri incelenebilir.
3. Aile yemeği tutum ve davranışları ile obezite, yeme bozuklukları gibi değerkenler arasındaki ilişkiler incelenebilir.
4. Aile Yemekleri Ölçeği'nin alt boyutları ile beslenme eğitimi programları oluşturulabilir. Aile yemeklerinin önemi, aile yemeklerinde iletişim, aile yemeklerinde yemek çeşitleri ve engeller eğitimin alt başlıkları olabilir. Ayrıca, standart sağlıklı beslenme eğitimlerine aile yemek süreçlerinin anlatıldığı eğitimler ilave edilebilir. Beslenme eğitimleri hem ergenlere hem de ebeveynlere uygun olarak tasarlanabilir. Her iki grup içinde farkındalık yaratacağı düşünölmektedir.

KAYNAKLAR

Adams J, Goffe L, Brown T, Lake AA, Summerbell C, White M, Wrieden W, Adamson AJ. Frequency and socio-demographic correlates of eating meals out and take-away meals at home: cross-sectional analysis of the UK national diet and nutrition survey, waves 1–4 (2008–12). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12(1):51.

Ahioğlu-Lindberg EN. Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2011;19(1):1-10.

Akman M, Tüzün S, Ünalın PC. Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*. 2012;8(1):24-29.

Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları. fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*. 2011;53:264-270.

Alisinanoğlu F. Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim*. 2002;27(123).

Altuncan H. Karaman ilinde 6-19 yaş grubu çocuklarda obezite prevalansı. *Tıp Araştırmaları Dergisi*. 2013;11(1):6-11.

American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.

Anving T, Sellerberg AM. Family meals and parents' challenges. *Food, Culture & Society*. 2010;13(2):201-214.

Arıca S, Arıca V, Arı M, Özer C. Adölesanda yeme bozuklukları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*. 2011;2(5).

Arlı M, Şanlıer N, Küçükkömürler S, Yaman M. Anne ve Çocuk Beslenmesi. 5. basım. Ankara: Pegem Akademi; 2012, s:227-247.

Arslan N, Erol S. Ebeveyn Yemek Zamanı Davranışları Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Turkish Journal of Research & Development in Nursing*. 2014;16(3).

Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, Şenol E, Yıldırım E. Ankara'da Eryaman sağlık ocağı bölgesi'nde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2003;25(2):55-62.

Avcı M. Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2006;7(1):39-64.

Aydoğdu S, Çiçeklioğlu M, Baran S, Mutlu M, Aydoğdu N. İzmir Güzelbahçe ilçesi ilköğretim 3. Sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Ege Pediatri Bülteni* 2010. 2012;17(3):103-168.

Baltacı G, Ersoy G, Karaağaoğlu N, Derman O, Kanbur N. Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam. *Ankara: Klas Matbaacılık*; 2008, s:25-32.

Baskova M, Baska T, Banovcinova L. Selected aspects of dietary habits in school-aged youth in the Slovak Republic. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014;132:129-134.

Bauer KW, Hearst MO, Escoto K, Berge JM, Neumark-Sztainer D. Parental employment and work-family stress: Associations with family food environments. *Social Science & Medicine*. 2012;75(3):496-504.

Berge JM, Draxten M, Trofholz A, Hanson-Bradley C, Justesen K, Slattengren A. Similarities and differences between families who have frequent and infrequent family meals: A qualitative investigation of low-income and minority households. *Eating behaviors*. 2018;29:99-106.

Berge JM, Hoppmann C, Hanson C, Neumark-Sztainer D. Perspectives about family meals from single-headed and dual-headed households: a qualitative analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013a;113(12):1632-1639.

Berge JM, Jin SW, Hannan P, Neumark-Sztainer D. Structural and interpersonal characteristics of family meals: associations with adolescent body mass index and dietary patterns. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013b;113(6):816-822.

Berge JM, MacLehose RF, Loth KA, Eisenberg ME, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D. Family meals: Associations with weight and eating behaviors among mothers and fathers. *Appetite*. 2012;58(3):1128-1135.

Berge JM, Wall M, Hsueh TF, Fulkerson JA, Larson N, Neumark-Sztainer D. The protective role of family meals for youth obesity: 10-year longitudinal associations. *The Journal of Pediatrics*. 2015;166(2):296-301.

Berge JM, Rowley S, Trofholz A, Hanson C, Rueter M, MacLehose RF, Neumark-Sztainer D. Childhood obesity and interpersonal dynamics during family meals. *Pediatrics*. 2014;134(5):2014.

Berge JM, Wall M, Neumark-Sztainer D, Larson N, Story M. Parenting style and family meals: cross-sectional and 5-year longitudinal associations. *Journal of the American Dietetic Association*. 2010;110(7):1036-1042.

Bezerra IN, Sichieri R. Characteristics and spending on out-of-home eating in Brazil. *Revista de Saude Publica*. 2010;44(2):221-229.

Blake CE, Rosemond TN, Bernal J, Frongillo EA. The role of television during family meals: Enable or disrupter of communication. *The FASEB Journal*. 2016;30:149-5.

Boutelle KN, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M, French SA. Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. *Public health nutrition*. 2007;10(1):16-23.

Bör Ö. Demir eksikliği anemisi nedenleri. Erduran E, Özbek YM, ed. *Çocuklarda Demir ve Vitamin B12 Eksikliği*. Türk Pediatrik Hematoloji Derneği. İstanbul: Erciyes Matbaa; 2015, s: 3-13.

Burgess-Champoux TL, Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence?. *Journal of nutrition education and behavior*. 2009;41(2):79-86.

Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. 12. basım. Ankara:Pegem Akademi; 2010.

Büyüköztürk Ş, Kılıç-Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 6. basım. Ankara: Pegem Akademi; 2010.

Bruening M, Eisenberg M, Maclehose R, Nanney M, Story M, Neumark-Sztainer D. Relationship between adolescents' and their friends' eating behaviors: breakfast, fruit, vegetable, whole-grain and dairy intake. *J Acad Nutr Diet*. 2012;112:1608-1613.

Canel AN. Aile Yaşam Becerileri. 1. basım, Nakış Yayınevi, İstanbul; 2012, s: 89.

CASA. The importance of family dinners III. New York: Columbia University. 2006.

CASA. The importance of family dinners VIII. New York: Columbia University. 2012.

Counihan C. The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning and Power. New York and London: Routledge. 1999.

Curtis AC. Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*. 2015;7(2):2.

Çakmur H. Araştırmalarda ölçme-güvenilirlik-geçerlilik. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2012;11(3):339-344.

Çelen N. Ergenlik ve Genç Yetişkinlik: Bir Dönüşüm Süreci. 1. basım, Papatya Yayıncılık, İstanbul; 2007, s: 41-62.

Çelik G, Tahiroğlu A, Avcı A. Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2008;11(1).

Çokluk O, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Pegem Yayıncılık; 2012.

Dallacker M, Hertwig R, Mata J. The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2018;19(5):638-653.

Davidson R, Gauthier AH. A cross-national multi-level study of family meals. *International Journal of Comparative Sociology*. 2010;51(5):349-365.

Demir H. Sağlıklı ergen beslenmesi. Selimoğlu A, ed. Sağlıkta ve Hastalıkta Çocuk Beslenmesi. İstanbul: Akademi Yayınevi; 2014, s: 80-87.

Derman O. Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*. 2008;63:19-21.

Downshire J, Grew N. Teenagers Translated How To Raise Happy Teens. Çeviren: Tay A. Ergenlerle İletişim Sanatı Nasıl Mutlu Ergenler Yetiştirebiliriz. 1. basım, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul; 2016, s: 168.

Dwyer L, Oh A, Patrick H, Hennessy E. Promoting family meals: a review of existing interventions and opportunities for future research. *Adolescent health, medicine and therapeutics*. 2015;6:115.

Elran-Barak R, Sztainer M, Goldschmidt AB, Le Grange D. Family meal frequency among children and adolescents with eating disorders. *Journal of Adolescent Health*. 2014;55(1):53-58.

Erkuş A. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarındaki sorunlar ile yazım ve değerlendirilmesi. *Pegem Atıf İndeksi*. 2016:1211-1224.

Eto K, Koch P, Contento IR, Adachi M. Variables of the Theory of Planned Behavior are associated with family meal frequency among adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2011;43(6):525-530.

Ewald H, Kirby J, Rees K, Robertson W. Parent-only interventions in the treatment of childhood obesity: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Public Health*. 2013;36(3):476-489.

Feldman S, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D, Story M. Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2007;39(5):257-263.

Fiese BH, Foley KP, Spagnola M. Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2006;(111): 67-89.

Food Marketing Institute. Desires, barriers and directions for shared meals at home. *Power of Family Meals*. 2017.

Franko DL, Thompson D, Affenito SG, Barton BA, Striegel-Moore RH. What mediates the relationship between family meals and adolescent health issues?. *Health Psychology*. 2008;27(2):109–117.

Fulkerson JA, Farbakhsh K, Lytle L, Hearst MO, Dengel DR, Pasch KE, Kubik MY. Away-from-home family dinner sources and associations with weight status, body composition, and related biomarkers of chronic disease among adolescents and their parents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2011;111(12):1892-1897.

Fulkerson JA, Larson N, Horning M, Neumark-Sztainer D. A review of associations between family or shared meal frequency and dietary and weight status outcomes across the lifespan. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2014a;46(1):2-19.

Fulkerson JA, Loth K, Bruening M, Berge J, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Time 2 talk 2nite: use of electronic media by adolescents during family meals and associations with demographic characteristics, family characteristics, and foods served. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2014b;114(7):1053-1058.

Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent and parent views of family meals. *Journal of the American Dietetic Association*. 2006;106(4):526-532.

Fulkerson JA, Strauss J, Neumark-Sztainer D, Story M, Boutelle K. Correlates of psychosocial well-being among overweight adolescents: the role of the family. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007;75(1):181.

Gallegos D, Dziurawiec S, Fozdar F, Abernethie L. Adolescent experiences of 'family meals' in Australia. *Journal of Sociology*. 2011;47(3):243-260.

Giray C, Ferguson GM. Say yes to "Sunday Dinner" and No to "Nyam and Scram" family mealtimes, nutrition, and emotional health among adolescents and mothers in Jamaica. *Appetite*. 2018;128:129-137.

Goldfarb SS, Tarver WL, Locher JL, Preskitt J, Sen B. A systematic review of the association between family meals and adolescent risk outcomes. *Journal of Adolescence*. 2015;44:134-149.

Goldfield GS, Murray MA, Buchholz A, Henderson K, Obeid N, Kukaswadia A, Flament MF. Family meals and body mass index among adolescents: effects of gender. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 2011;36(4):539-546.

Güler D, Ulutak N. Aile kavramının tarihsel gelişimi ve Türk toplum yaşantısında aile. *Kurgu Dergisi*. 1992;11:51-76.

Haines J, Gillman MW, Rifas-Shiman S, Field AE, Austin AB. Family dinner and disordered eating behaviors in a large cohort of adolescents. *Eating Disorders*. 2010;18:10-24.

Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?. *Pediatrics*. 2011;127:e1565.

Hansson E, Daukantaitė D, Johnsson P. Disordered eating and emotion dysregulation among adolescents and their parents. *BMC Psychology*. 2017;5(1):12.

Hayran O, Özbek H. Sağlık Bilimlerinde Araştırma ve İstatistik Yöntemler. 2. Basım. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi; 2017, s:47.

Hendy HM, Williams KE, Camise TS, Eckman N, Hedemann A. The Parent Mealtime Action Scale (PMAS). Development and association with children's diet and weight. *Appetite*. 2009;52(2):328-339.

Hogen PD. The Relationship Between Individual Psychological Characteristics and Factors Associated With Family Use of Food as Predictors of Disturbed Eating Attitudes and Behaviors in Adolescents University of Hartford, Doctoral Dissertation, 1988. West Hartford (Supervisor: KK Berry).

Holm L, Lauridsen D, Lund TB, Gronow J, Niva M, Makela J. Changes in the social context and conduct of eating in four Nordic countries between 1997 and 2012. *Appetite*. 2016;103:358-368.

İskender M, Tura G, Akgül Ö, Turtulla S. Orta okul öğrencilerinde aile ortamı, yeme tutumu ve obezite durumları arasındaki ilişki. *International Journal of Human Sciences*. 2014;11(2):10-26.

Jones BL. Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers and protective factors. *Physiology & Behavior*. 2018;193:248-251.

Kabaran S, Mercanlıgil SM. Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor. *Güncel Pediatri*. 2013;11:121-7.

Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 22. Basım. Ankara: Nobel Yayınları; 2009.

Keita AD, Risica PM, Drenner KL, Adams I, Gorham G, Gans KM. Feasibility and acceptability of an early childhood obesity prevention intervention: Results from the healthy homes, healthy families pilot study. *Journal of Obesity*. 2014;2014:378-501.

Kınık E. Adolesan dönemde fiziksel büyüme ve cinsel gelişme. *Katkı Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı* 2000;21(6):720-740.

Kılıç S. Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*. 2016;6(1):47.

Kiser LJ, Medoff D, Black MM, Nurse W, Fiese BH. Family Mealtime Q-Sort: A measure of mealtime practices. *Journal of Family Psychology*. 2010;24(1):92.

Klempel N, Kim SK, Wilson M, Annunziato RA. A measure of family eating habits: Initial psychometric properties using the profile pattern approach (PPA). *Eating Behaviors*. 2013;14(1):7-12.

Kline P. *An Easy Guide to Factor Analysis*. London: Routledge. 1994.

Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Press; 2005. p.154-186.

Kong A, Jones BL, Fiese BH, Schiffer LA, Odoms-Young A, Kim Y, Bailey L, Fitzgibbon ML. Parent-child mealtime interactions in racially/ethnically diverse families with preschool-age children. *Eating Behaviors*. 2013;14:45-5.

Kornides ML, Nansel TR, Quick V, Haynie DL, Lipsky LM, Laffel LMB, Mehta SN. Associations of family meal frequency with family meal habits and meal preparation characteristics among families of youth with type 1 diabetes. *Child: Care, Health and Development*. 2014;40(3):405-411.

Lachat C, Khanh LNB, Khan NC, Dung NQ, Van Anh ND, Roberfroid D, Kolsteren, P. Eating out of home in Vietnamese adolescents: socioeconomic factors and dietary associations. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2009;90(6):1648-1655.

Lansford JE, Banati P. Introduction: Adolescence in a global context. In: Lansford JE, Banati P, eds. *Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy*. New York: Oxford University Press; 2018, pp: 1-10.

Larson N, MacLehose R, Fulkerson JA, Berge JM, Story M, Neumark-Sztainer D. Eating breakfast and dinner together as a family: associations with sociodemographic characteristics and implications for diet quality and weight status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013b;113(12):1601-1609.

Larson NI, Wall MM, Story MT, Neumark-Sztainer DR. Home/family, peer, school, and neighborhood correlates of obesity in adolescents. *Obesity*. 2013a;21(9):1858-1869.

Larson RW, Branscomb KR, Wiley AR. Forms and functions of family mealtimes: multidisciplinary perspectives. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2006;2006(111):1-15.

Lawrence SD, Plisco MK. Family Mealtimes and Family Functioning. *The American Journal of Family Therapy*. 2017;45(4):195-205.

Leech RM, Worsley A, Timperio A, McNaughton SA. Understanding meal patterns: definitions, methodology and impact on nutrient intake and diet quality. *Nutrition Research Reviews*. 2015;28(1):1-21.

Levesque RJ. Family meals. In: Levesque RJ, eds. *Encyclopedia of Adolescence*. Springer Science & Business Media; 2011, p: 937-939.

Lillico HG, Hammond D, Manske S, Murnaghan D. The prevalence of eating behaviors among Canadian youth using cross-sectional school-based surveys. *BMC Public Health*. 2014;14(1):323.

Loth K, Wall M, Choi CW, Bucchianeri M, Quick V, Larson N, Neumark-Sztainer D. Family meals and disordered eating in adolescents: Are the benefits the same for everyone?. *International Journal of Eating Disorders*. 2015;48(1):100-110.

MacFarlane A, Crawford D, Worsley A. Associations between parental concern for adolescent weight and the home food environment and dietary intake. *Journal of Nutrition Education Behavior*. 2010;42:152-160.

Mançe Ö. İlk Yıl Üniversite Öğrencilerini Patolojik Yeme Tutumlarına Yatkın Yapan Faktörler. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Ankara. (Danışman: Prof. Dr. Faruk Gençöz).

Marcus JB. *Culinary Nutrition: The Science and Practice of Healthy Cooking*. Waltman: Elsevier Press. 2013.

Marques A, Naia A, Branquinho C, de Matos MG. Adolescents' eating behaviors and its relationship with family meals, body mass index and body weight perception. *Nutrición Hospitalaria*. 2018;35(3):550-556.

Martin-Biggers J, Spaccarotella K, Berhaupt-Glickstein A, Hongu N, Worobey J, Byrd-Bredbenner C. Come and Get It! A Discussion of Family Mealtime Literature and Factors Affecting Obesity Risk. *Advances in Nutrition*. 2014;5(3):235-247.

McCullough MB, Robson SM, Stark LJ. A review of the structural characteristics of family meals with children in the United States. *Advances in Nutrition*. 2016;7(4):627-640.

Neumark-Sztainer D, Eisenberg ME, Fulkerson JA, Story M, Larson NI. Family meals and disordered eating in adolescents: longitudinal findings from project EAT. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2008;162(1):17-22.

Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2003;103:317-22.

Neumark-Sztainer D, Wall M, Fulkerson JA, Larson N. Changes in the frequency of family meals from 1999 to 2010 in the homes of adolescents: trends by sociodemographic characteristics. *Journal of Adolescent Health*. 2013;52(2):201-206.

Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Fulkerson JA. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents?. *Journal of Adolescent Health*. 2004;35(5):350-359.

Ochs E, Shohet M. The cultural structuring of mealtime socialization. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2006;2006(111):35-49.

Offer S. Assessing the relationship between family mealtime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method. *Journal of Adolescence*. 2013;36(3):577-585.

Otrar M, Arđın FS. Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 2015;4(1):391-403.

Öyekçin GD, Şahin MK. Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*. 2011;15(1):29-35.

Özcebe H. Birinci basamakta adölesan sorunlarına yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2002;11(10):374-377.

Özdamar K. Eğitim, Sağlık ve Davranış Bilimlerinde Ölçek ve Test Geliştirme Yapısal Eşitlik Modellemesi. Eskişehir: Nisan Kitabevi; 2017.

Özdemir Ş, Vatandaş C, Torlak Ö. Sosyal problemleri çözmeye aile yaşam döngüsünün (AYD) önemi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. 2009;16(16).

Özgen L, Kınacı B, Arlı M. Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2012;1(45):229-247.

Parks EP, Shaikhkhalil A, Groleau V, Wendel D, Stallings VA. Feeding healthy infants, children, and adolescents. Nelson Textbook of Pediatrics. 20th ed. Philadelphia: Elsevier; 2016.

Pringle J, Mills K, McAter J, Jepson R, Hogg E, Anand N, Blakemore S. A systematic review of adolescent physiological development and its relationship with health-related behaviour: a protocol. Systematic Reviews. 2016;5:3.

Prior AL, Limbert C. Adolescents' perceptions and experiences of family meals. Journal of Child Health Care. 2013;17(4):354-365.

Quirk-Baillet D, Flament MF, Allen A, Obeid N, Remy B, Falissard B, Godart N. The Attitudes and Patterns of Eating (APE) Questionnaire: Development and factor analysis in a US adolescent community sample. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2012;17(2):e147-e156.

Robson SM, Stough CO, Stark LJ. The impact of a pilot cooking intervention for parent-child dyads on the consumption of foods prepared away from home. Appetite. 2016;99:177-184.

Roos E, Pajunen T, Ray C, Lynch C, Kristiansdottir AG, Halldorsson TI, et al. Does eating family meals and having the television on during dinner correlate with overweight? A sub-study of the PRO GREENS project, looking at children from nine European countries. Public Health Nutrition. 2014;17(11):2528-2536.

Santrock JW. Adolescence. 15th. Edition. New York: McGraw Hill Education; 2014.

Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. The age of adolescence. The Lancet Child & Adolescent Health. 2018;2(3):223-228.

Shlafer R, Hergenroeder AC, Emans SJ, Rickert VI, Adger H, Spear B, et al. Adolescence as a critical stage in the MCH life course model: Commentary for the leadership education in adolescent health (LEAH) interdisciplinary training program projects. *Maternal and child health journal*. 2014;18(2):462-466.

Skeer MR, Yantsides KE, Eliasziw M, Tracy MR, Carlton-Smith AR, Spirito A. Sociodemographic characteristics associated with frequency and duration of eating family meals: a cross-sectional analysis. *SpringerPlus*. 2016;5(1):2062.

Steinberg LD. Adolescence. Çeviren: Çok F. Ergenlik. 1. Basım, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara; 2007.

Şencan H. Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlik ve Geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.

Şimşek F, Ulukol B, Berberoğlu M, Gülnar BS, Adıyaman P, Öcal G. Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*. 2005;58:163-166.

Tabachnick BG, Fidell LS. *Using Multivariate Statistics*. 6th edition. Boston: Pearson Education Limited. 2013.

Taşkın Ç, Akat Ö. *Araştırma Yöntemlerinde Yapısal Eşitlik Modelleme*. Bursa: Ekin Yayınevi. 2010.

Taveras EM, Rifas-Shiman SL, Berkey CS, Rockett HR, Field AE, Frazier AL, Colditz GA, Gillman MW. Family dinner and adolescent overweight. *Obesity Research*. 2005;13(5):900-906.

Tavşancıl E. *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS Veri Analizi*. 4. basım. Ankara: Nobel; 2010.

Tezbaşaran AA. *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği; 2008.

Tezel Şahin F, Cevher FN. Türk toplumunda aile-çocuk ilişkilerine genel bir bakış. *2007:775-790*.

Trofholz AC, Tate AD, Miner MH, Berge JM. Associations between TV viewing at family meals and the emotional atmosphere of the meal, meal healthfulness, child dietary intake, and child weight status. *Appetite*. 2017;108:361-366.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Hacettepe Üniversitesi. 2014.

Türkiye Ergen Profili Araştırması, TEPA. Ankara, T. C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları. 2013.

UNICEF. The state of the World's children 2011: adolescence-an age of opportunity. 2011:8-12.

Utter J, Denny S, Robinson E, Fleming T, Ameratunga S, Grant S. Family meals and the well-being of adolescents. *Journal of paediatrics and child health*. 2013;49(11):906-911.

Utter J, Scragg R, Schaaf D, Mhurchu CN. Relationships between frequency of family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008;5(1):50-57.

Watts A, Berge JM, Loth K, Larson N, Neumark-Sztainer D. The transmission of family food and mealtime practices from adolescence to adulthood: longitudinal findings from project EAT-IV. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2018;50(2):141-147.

Watts AW, Loth K, Berge JM, Larson N, Neumark-Sztainer D. No time for family meals? Parenting practices associated with adolescent fruit and vegetable intake when family meals are not an option. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2017;117(5):707-714.

Welsh EM, French SA, Wall M. Examining the relationship between family meal frequency and individual dietary intake: does family cohesion play a role?. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2011;43(4):229-235.

Wight VR, Price J, Bianchi SM, Hunt BR. The time use of teenagers. *Social Science Research*. 2009;38:792–809.

Wilk R. Power at the table: Food fights and happy meals. *Cultural Studies? Critical Methodologies*. 2010;10(6):428-436.

Woodruff SJ, Kirby AR. The associations among family meal frequency, food preparation frequency, self-efficacy for cooking, and food preparation techniques in children and adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2013;45(4):296-303.

Worobey J. Early family mealtime experiences and eating attitudes in normal weight, underweight and overweight females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2002;7(1):39-44.

Wouters E, Karsen J, Kremers S, Dagnelie P, Geenen R. Peer influence on snacking behavior in adolescence. *Appetite*. 2010; 55: 11–17.

Yeşilyurt S, Çapraz C. Ölçek geliştirme çalışmalarında kullanılan kapsam geçerliği için bir yol haritası. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018;20:251-264.

Yong E, Yu CLM. Quality family meal times in promoting good social adjustment among adolescents. *Sunway Academic Journal*. 2008;5:128-138.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Ergenler İçin Aile Yemekleri Ölçeğinin Geliştirilmesi
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Dr.Öğr. Üyesi Şule AKTAÇ
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Arş.Gör. Seda KERMEN
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 19.11.2018-227

Sayın; Dr.Öğr. Üyesi Şule AKTAÇ

227 protokol nolu "Ergenler İçin Aile Yemekleri Ölçeğinin Geliştirilmesi" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Doç.Dr. İlkan DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Hülya AŞCI

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

Prof.Dr. Neşet BAHÇECİK

Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Funda IŞIK

Av. Öncel Onur AKBAŞ

EK 2. Kurum İzni



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.17216580
Konu: Anket Araştırma İzni

24.09.2018

MARMARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) 14.08.2018 tarih ve 1800217253 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 18.08.2018 tarih ve 16599936 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Seda KERMEN'in "Ergenler İçin Aile Yemeği Tutum ve Davranışları Ölçeğini Geliştirilmesi" konulu araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazımız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz-Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

Burhan Çağrı YILDIRIM
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EK 3. Kişisel Bilgi Formu

Bu ankete verdiğiniz cevaplar sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu nedenle cevaplarınız gizli kalacaktır. Aşağıda yer alan maddeleri okuduktan sonra işaretlemelerini yapınız. Her madde için tek bir seçeneği işaretleyerek tüm maddeleri cevaplayınız.

Katıldığınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Seda Kermen

1. Cinsiyetiniz: E () K ()

2. Yaşınız:

3. Boyunuz:

4. Kilonuz:

5. Doktor tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

Hayır () Evet () Belirtiniz:.....

6. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur yazar değil ()

İlkokul mezunu ()

Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezunu ()

7. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur yazar değil ()

İlkokul mezunu ()

Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezunu ()

8. Babanızın mesleğini yazınız.

9. Annenizin mesleğini yazınız.

10. Ev dışında yeme sıklığınız nedir?

Haftada defa

11. Aile fertlerinizin tamamı ya da çoğu ile birlikte bir hafta boyunca ana öğün yeme sıklığınız nedir?

Öğün Adı	Hiç	1 kez	2 kez	3 kez	4 kez	5 kez	6 kez	7 kez
Kahvaltı	()	()	()	()	()	()	()	()
Öğle Yemeği	()	()	()	()	()	()	()	()
Akşam Yemeği	()	()	()	()	()	()	()	()

12. Ailenizle birlikte yemek yerken sofrada kaç kişi bulunur?

13. Aile fertlerinin tamamı ya da çoğu ile birlikte yaptığınız bir ana öğününüz genellikle ne kadar sürer?

..... dakika

14. Ailenizle yemek yerken televizyon izler misiniz?

Evet () Hayır ()

15. Ailenizle yemek yerken telefon/tablet kullanır mısınız?

Evet () Hayır ()

16. Ailenizle beraber yediğiniz kahvaltıda aşağıdaki besinler ne sıklıkta bulunur?

	Hiç	Ara sıra	Genellikle	Her zaman
Yumurta				
Peynir				
İşlenmiş et ürünleri (sucuk, salam vb.)				
Zeytin				
Bal, reçel, pekmez				
Çikolata, fındık ezmesi vb.				
Sebze				
Meyve				
Kızartma (patates, biber vb.)				
Beyaz ekmek				
Çavdar, kepekli ekmek vb.				
Simit, poğaç, börek, tost vb.				
Süt				
Şekerli içecek (Meyve suyu, soğuk çay, gazlı içecek)				
Siyah çay, yeşil çay vb.				

17. Ailenizle beraber yediğiniz akşam yemeğinde aşağıdaki besinler ne sıklıkta bulunur?

	Hiç	Ara sıra	Genellikle	Her zaman
Çorba				
Pilav, makarna				
Kırmızı et yemekleri				
Tavuk, hindi eti içeren yemekler				
Balık eti				
Kurubaklagiller (mercimek, fasulye vb.)				
Sebze yemekleri, salata				
Meyve				
Yoğurt, cacık				
Sütlü tatlı				
Hamur tatlısı				
Beyaz ekmek				
Çavdar, kepekli ekmek vb.				
Kızartma (patates, biber vb.)				
Hamburger, pizza vb.				
Kebap, pide vb.				
Ayran				
Şekerli içecek (Meyve suyu, soğuk çay, gazlı içecek)				

EK 4. Aile Yemekleri Ölçeği-Taslak Formu

Aşağıda aile yemekleri ile ilgili maddeler yer almaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz. Tüm maddeleri cevaplamaya özen gösteriniz.

Maddeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
Ailemle beraber yemek benim için mutluluk kaynağıdır.					
Ailemle beraber yemek benim için sıkıcıdır.					
Aile fertlerinin günlük program yoğunlukları, düzenli olarak birlikte yemek yememizi zorlaştırır.					
Ailemle beraber yemek aile bağlarımızı kuvvetlendirir.					
Ailemle birlikte yemek, keyifli bir şekilde bir araya gelmenin yoludur.					

Not: Aile Yemekleri Ölçeği taslak formunda yer alan örnek ifadelere yer verilmiştir.

EK 5. Aile Yemekleri Ölçeği – Nihai Form

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1.	Ailemle beraber yemek, aile bağlarımızı kuvvetlendirir.					
2.	Aile sofrasında salata veya sebze yemeği yerim.					
3.	Ailemle yemek yerken huzurlu hissederim.					
4.	Aile sofrasındaki yemeği beğenmezsem dışarıdan yemek siparişi veririm.					
5.	Ailemle yemek yerken birbirimize gün içinde yaşadıklarımızı anlatırız.					
6.	Aile sofrasında nohut, mercimek gibi kurubaklagil yemekleri yerim.					
7.	Tek başıma yemektense ailemle beraber yemeyi tercih ederim.					
8.	Aile sofrasında geleneksel yemekler yerim.					
9.	Ailemle birlikte yemek, benim için mutluluk kaynağıdır.					
10.	Aile sofrasında süt veya süt ürünleri tüketirim.					
11.	Ailemle birlikte yemek yerken sorunlarımızı paylaşırız.					
12.	Aile sofrasında beğenmediğim yemek olursa, kendim başka bir yemek hazırlarım.					
13.	Benim için önemli konuları ailemle birlikte yemek yerken konuşmayı tercih ederim.					
14.	Ailemle mümkün olduğunca birlikte yemek yemeye çalışırım.					
15.	Birlikte yemek yediğimizde aile olduğumuzu hissederim.					
16.	Ailemle beraber yemek beslenmemi olumlu etkiler.					
17.	Ailemle yemek sırasında sohbet ederiz.					
18.	Aile sofrasında farklı besin gruplarından yemekler yerim.					
19.	Ailemle birlikte yemek benim için önemlidir.					
20.	Aile sofrasında beğenmediğim yemek olursa, benim için başka bir yemek hazırlanır.					

EK 6. Bilgilendirme ve Onay Formu

Marmara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında yüksek lisans tezim kapsamında “Ergenler için Aile Yemekleri Ölçeğinin geliştirilmesi” başlıklı araştırmayı yürütmekteyim. Ergenlerin aile yemeği tutum ve davranışlarının değerlendirilmesine yönelik bir ölçek geliştirme amaçlanmaktadır. Bu araştırmada herhangi bir risk durumu bulunmamaktadır. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler bilimsel amaçla kullanılacak olup, öğrenciye ait bilgiler gizli tutulacak ve başkalarına verilmeyecektir.

Araştırmacı Seda Kermen tarafından araştırma hakkında bilgilendirildim. Bu bilgilerden sonra araştırmaya velisi olduğum öğrenci “katılımcı” olarak davet edildi. Araştırmaya velisi olduğum öğrenci katılırsa, araştırmada alınan cevapların gizli tutulacağına inanıyorum. Araştırmaya katılım konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmadım. Bana ayrıntılı olarak yapılan bütün açıklamaları anlamış bulunmaktayım. Bu araştırmaya velisi olduğum öğrencinin katılmasını kabul ediyorum.

Arş. Gör. Seda Kermen

Marmara Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Öğrenci Velisi:

Adı-Soyadı:

İmza:

EK 7. Uzman Değerlendirme Formu

Sayın

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı tez aşaması öğrencisiyim. Ergenlerin aile yemeğine yönelik tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi amacı ile ölçek geliştirme çalışması yapmaktayım. Geliştirilecek ölçek 5’li likert tipi bir ölçektir. Maddeler hiçbir zaman, nadiren, bazen, genellikle, her zaman şeklinde derecelendirilmiştir. Bu ölçeğin kapsam geçerliği için sizden uzman görüşü almak istiyorum. Ölçekte şu an yer alan 78 madde ekte sunulmuştur. En iyi işleyen maddeleri belirleyebilmek için, ölçekte yer alan maddelerden bazıları çok benzer olup birbirinin alternatifi olarak yazılmıştır. Bunların bazıları kontrol ifadeleri, bazıları ise en uygun ifadeye uzmanların karar vermesi açısından yazılmıştır. Lütfen ölçek maddelerini amaca uygunluk, içerik, uygulanabilirlik, anlaşılabilirlik ve dil bilgisi bakımından değerlendirerek uygun gördüğünüz seçeneği işaretleyiniz. Uygun görmediğiniz maddelerle ilgili görüşlerinizi her maddenin karşısında yer alan Açıklamalar/Öneriler kısmına kısaca belirtiniz. Ayrıca, konuya ilişkin yeni madde önerileriniz varsa sayfanın sonunda yer alan Notlar kısmına yazabilirsiniz. Ölçekte yer alacak maddeler, uzman görüşü doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra uygulamaya hazır hale getirilecektir.

Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Seda Kermen

Marmara Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

ÖZGEÇMİŞ

Adı	Seda	Soyadı	KERMEN
Doğum Yeri	Antalya	Doğum Tarihi	19.04.1989
Uyruğu	T.C.	Tel	
E-mail	s.kermen@iku.edu.tr		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı	2017-2019
Lisans	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	2012-2016
Lise	Metin Nuran Çakallıklı Anadolu Lisesi	2002-2007

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre
Araştırma Görevlisi	İstanbul Kültür Üniversitesi	2017-Halen

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	İyi	İyi	İyi

Yabancı Dil Sınav Notu: YDS (2017) 72,5

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	85,1	88,1	77,2

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Microsoft Office	İyi
SPSS	İyi
BEBİS	İyi

Yayınlar

Kermen, S., Aktaç, Ş. Çocuklarda seçici yeme ve risk faktörleri. Güncel Pediatri. 2018;16(3):85-102.

Agopyan A, Kenger EB, **Kermen S**, Ulker MT, Uzsoy MA, Yetgin MK. The relationship between orthorexia nervosa and body composition in female students of the nutrition and dietetics department. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2018;1-10.