

Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi/
Journal of Travel and Hospitality Business
Cilt/Vol:22(3),Yıl/ Year:2025 ss/pp:841-860
Gönderim Tarihi/ Received:30.09.2025
Kabul Tarihi /Accepted:12.11.2025
DOI: 10.24010/soid.1794344

Araştırma Makalesi/ Research Article

Gastronomik Deneyimlerde Kilo Kontrolü Öz-Yeterliliği ve Yiyecek Neofobisi Eğilimlerinin İncelenmesi

Investigating Weight Control Self-Efficacy and Food Neophobia Tendencies in Gastronomic Experiences

Dr. Öğr. Üyesi Elif Zeynep ÖZER 
Biruni Üniversitesi
Uygulamalı Bilimler Fakültesi
İstanbul, Türkiye
E-posta: elifo@biruni.edu.tr

Öz

Kilo kontrolü öz-yeterliliği ve yiyecek neofobisi gibi bireysel özellikler beslenme davranışlarını etkilediği gibi gastronomi deneyimlerini de etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, seyahat sırasında gastronomik deneyim yaşayan bireylerin kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri ile yiyecek neofobisi eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve söz konusu değişkenlerin demografik özellikler ile beslenme tercihleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Nicel araştırma yöntemi benimsenen bu çalışmada anket tekniğiyle elde edilen geçerli 444 katılımcı verisi analize tabi tutulmuştur. Bulgular, demografik değişkenlere göre öz-yeterlilik ve yiyecek neofobisi düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığını göstermektedir. Ancak düzenli egzersiz yapan bireyler ile beden algısını "normal" olarak tanımlayan katılımcıların öz-yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, öz-yeterlilik düzeyinin yiyecek neofobisi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, kilo kontrolüne yönelik öz-yeterlilik duygusunun seyahat sırasında yeni yiyecekleri deneme eğilimini etkileyebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomik deneyim, Turizm, Kilo kontrolü, Öz-Yeterlilik, Yiyecek neofobisi

Abstract

Individual characteristics such as weight control self-efficacy and food neophobia can influence dietary behaviors and culinary experiences. The aim of this study was to examine the relationship between weight control self-efficacy and food neophobia tendencies in individuals who had gastronomic experiences while traveling and to determine whether these variables differed in terms of demographic characteristics and dietary preferences. In this study, which adopted the quantitative research method, valid data from 444 participants obtained through the survey technique were analyzed. The findings indicated that there were no significant differences in self-efficacy and food neophobia levels based on demographic variables. However, individuals who exercised regularly and those who defined their body image as "normal" had higher self-efficacy scores. Regression analysis results revealed that self-efficacy had a positive and significant effect on food neophobia. These findings suggest that self-efficacy for weight control may influence the tendency to try new foods while traveling.

Key Words: Gastronomic experience, Tourism, Self-Efficacy, Weight control, Food neophobia.

Extended Summary

Purpose

The primary aim of this study is to examine the relationship between individuals' weight-control self-efficacy and food neophobia tendencies within the context of gastronomic experiences during travel. Additionally, the study seeks to determine whether these psychological variables differ significantly across demographic characteristics and dietary preferences.

Background

Gastronomy has become a central element of the tourism experience, influencing both destination image and tourists' revisit intentions (Mak, Lumbers & Eves, 2012; Purnami & Setyawan, 2024). In Turkey, studies have demonstrated that gastronomic experiences contribute to tourist satisfaction, destination loyalty, and travel motivations (Cinnioğlu & Gündoğdu, 2023; Taş & Selçuk, 2024). One of the key factors shaping the quality of these experiences is individuals' attitudes toward unfamiliar foods. Food neophobia, defined as the reluctance to try new or unusual foods (Pliner & Hobden, 1992), can limit tourists' willingness to taste local cuisine, thereby constraining the depth of their gastronomic engagement (Türker & Akmanoğlu, 2022).

Another psychological determinant of eating behavior is self-efficacy, derived from Bandura's Social Cognitive Theory (1997). Weight-control self-efficacy reflects individuals' belief in their ability to regulate eating urges under various emotional, social, and environmental conditions (Clark, Abrams, Niaura, Eaton & Rossi, 1991). Previous studies have shown that higher self-efficacy is linked to healthier eating and successful weight management (Nezami, Lang, Jakicic, Davis, Polzien, Rickman, Hatley & Tate, 2016; Oikarinen, Jokelainen, Heikkilä, Nurkkala, Hukkanen, Salonurmi, Savolainen & Teeriniemi, 2023). However, research in gastronomy and tourism contexts remains limited, and the joint examination of self-efficacy and food neophobia in shaping gastronomic experiences is largely absent in the current literature (Gündoğan & Akın, 2023; Tarıncı, Aytekin, Özbek, Ergün, Keleş, Uslu, Keleş, & Yayla, 2023).

Method

The research was designed as a quantitative, descriptive, and relational study. A quantitative research approach was adopted; actionable data was obtained from 444 participants through an online survey in March 2025. The survey consisted of three sections: demographic and dietary information; the Weight Efficacy Lifestyle Questionnaire (WEL), developed by Clark et al. (1991) and later shortened by Ames, Heckman, Grothe & Clark (2012); and the Food Neophobia Scale (FNS), developed by Pliner and Hobden (1992). Both scales were adapted into Turkish, and their validity and reliability were tested through confirmatory factor analysis. Statistical analyses included t-tests, ANOVA, correlation, and regression techniques.

Findings

Analyses revealed no significant differences in self-efficacy or food neophobia levels across gender, age, education, or occupational groups, though occupational variation in self-efficacy approached significance. Meal-related variables such as diet status, meal frequency, and skipping meals showed no significant effects, but meal patterns indicated potential associations with self-efficacy. Regular exercise was positively associated with higher self-efficacy, while individuals who perceived themselves as “normal” weight reported higher self-efficacy than those identifying as “overweight.”

Results

The most significant outcome of the study is the positive and significant relationship between weight-control self-efficacy and food neophobia ($\beta=0.177$, $p<0.001$). As self-efficacy increases, food neophobia scores also rise, indicating that individuals with stronger self-regulatory confidence tend to be more selective toward new foods. This finding is consistent with prior research linking self-efficacy to healthier dietary practices (Nezami et al., 2016; Oikarinen et al., 2023) yet introduces a novel contribution by situating the relationship within the framework of gastronomy tourism. It suggests that high self-efficacy individuals may engage with local cuisines more cautiously, a consideration that could inform menu design, food diversification, and experiential marketing strategies at gastronomic destinations.

1. Giriş

Gastronomi, günümüzde turistik deneyimlerin temel bir bileşeni haline gelmiştir. Seyahat eden bireyler için yöresel mutfakların sunduğu tatmin düzeyi destinasyon seçiminde önemli bir rol oynamaktadır (Mak, Lumbers ve Eves, 2012). Literatürde gastronomik deneyimlerin destinasyon imajı ve tekrar ziyaret niyeti üzerinde etkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Purnami ve Setyawan, 2024; Kovalenko, Dias, Pereira ve Simoes, 2023). Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar da gastronomi imajının turist memnuniyeti ve destinasyon sadakatine katkı sağladığını, yöresel mutfakların ise destinasyon tercihi ve ziyaret motivasyonundaki önemli rolünü ortaya koymaktadır (Cinnioğlu ve Gündoğdu, 2023; Taş ve Selçuk, 2024). Bu bulgular, gastronomik deneyimlerin turistik tüketim davranışlarının şekillenmesinde stratejik bir unsur olduğunu göstermektedir.

Gastronomik deneyimlerin niteliğini belirleyen unsurlardan biri bireylerin yeni yiyeceklere yönelik tutumlarıdır. Yiyecek neofobisi, bireylerin tanımadıkları ya da alışılmadık yiyecekleri denemekte isteksiz olmaları olarak tanımlanmaktadır (Birdir, İflazoğlu ve Birdir, 2020). Bu eğilim, turistlerin seyahat sırasında yerel lezzetleri tatma olasılığını sınırlayarak gastronomi turizmi deneyimini olumsuz etkileyebilmektedir (Türker ve Akmanoğlu, 2022). Nitekim bazı çalışmalarda yiyecek neofobisinin destinasyon tercihi, yerel yemek tüketimi ve tatmin düzeyi üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir (Çakır Keleş ve Özkaya, 2022; Tarınç vd., 2023). Bu nedenle yiyecek neofobisi, gastronomi turizmi araştırmalarında dikkate alınması gereken önemli bir psikolojik değişken olarak görülmektedir.

Diğer yandan, kilo kontrolü öz-yeterliliği de yeme davranışlarını etkileyen önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir. Sosyal Bilişsel Kuram’a

dayanan bu kavram, bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirme konusundaki inançlarını ifade eder (Bandura, 1997). Yeme davranışı bağlamında öz-yeterlilik, bireylerin farklı duygusal veya sosyal koşullar altında yemek yeme dürtülerini kontrol edebilme kapasiteleriyle ilişkilendirilmektedir (Jiao, Liu, Schulz ve Chang, 2022; Oikarinen vd., 2023). Araştırmalar, yüksek öz-yeterlilik düzeyine sahip bireylerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirdiğini ve kilo kontrolünde daha başarılı olduklarını göstermektedir (Nezami vd., 2016; Prestwich, Kellar, Parker, MacRae, Learmonth, Sykes, Taylor ve Castle, 2013). Ancak öz-yeterlilik kavramı çoğunlukla sağlık psikolojisi literatüründe ele alınmış; gastronomi ve turizm bağlamında ise oldukça sınırlı incelenmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar, yiyecek neofobisinin yerel yemek satın alma niyeti üzerindeki etkilerini araştırmış ancak bu modellerde öz-yeterlilik değişkenine yer verilmemiştir (Gündoğan ve Akın, 2023). Bu durum, turistlerin yeme davranışlarını açıklamada bilişsel ve psikolojik boyutların birlikte ele alınmadığını göstermektedir.

Bu araştırmanın özgün yönü, kilo kontrolü öz-yeterliliği ile yiyecek neofobisini ilk kez aynı modelde ele alarak gastronomik deneyim bağlamında incelemesidir. Böylece sağlık psikolojisiyle sınırlı bir değişkenin turizm literatürüne aktarılması sağlanmakta ve bireylerin yeni yiyecekleri deneme davranışlarını açıklamak için çok boyutlu bir psikolojik çerçeve önerilmektedir. Bu yaklaşım, gastronomi turizmi araştırmalarında psikolojik değişkenlerin etkileşimini görünür kılarak alan yazına kuramsal bir yenilik kazandırmaktadır.

Bu çalışma, gastronomi turizmi alanında psikolojik eğilimlerin rolünü irdeleyerek hem kuramsal hem de uygulamaya dönük bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Özellikle kilo kontrolü öz-yeterliliği ve yiyecek neofobisinin birlikte ele alınmasının, turistik yeme davranışlarını anlamada yeni bir bakış açısı kazandırabileceği ifade edilebilir. Uygulama boyutunda ise, elde edilen sonuçların gastronomik destinasyonlarda menü planlaması, yiyecek çeşitlendirmesi ve deneyimsel pazarlama stratejilerine yönelik çıkarımlar sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Bu çalışma, belirli bir örneklem ve dönemle sınırlıdır. İlerleyen araştırmalarda farklı şehirlerde yapılacak uygulamalar, nitel yöntemlerin eklenmesi ve özellikle gastronomi sektöründe çalışan meslek gruplarına odaklanması bulguların genellenebilirliğini ve derinliğini artıracaktır.

2. Literatür Taraması

2.1. Kilo Kontrolü Öz-Yeterliliği

Öz-yeterlilik kavramı, Bandura’nın (1997) Sosyal Bilişsel Kuramı çerçevesinde, bireylerin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirme konusundaki inanç düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Stajkovic ve Luthans (1998) bu kavramı, bireyin bilişsel kaynaklarını, motivasyonunu ve eyleme geçme kapasitesini organize etme yeteneği olarak yorumlamaktadır. Kilo kontrolü öz-yeterliliği ise bireylerin farklı duygusal, sosyal ve çevresel koşullar altında yemek yeme dürtülerini kontrol edebilme ve sağlıklı beslenme davranışlarını sürdürebilme becerisine işaret etmektedir (Ames vd., 2012). Literatürde öz-yeterliliğin öz-düzenleme, duygusal yeme, benlik saygısı ve beden imajı gibi değişkenlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir (van Strien, 2018; Faraji ve Fırat, 2022). Yüksek öz-yeterlilik düzeyine sahip bireylerin stres ve duygusal baskı altında daha dengeli seçimler yaptığı, buna karşılık düşük öz-yeterliliğin aşırı yeme veya kontrolsüz yeme davranışlarını artırabileceği ortaya konmaktadır (Nezami vd., 2016). Bu bağlamda

kilo kontrolü öz-yeterliliği, yalnızca kilo yönetimiyle sınırlı bir beceri değil, aynı zamanda bireylerin davranışsal esneklik ve içsel denetim düzeyini yansıtan önemli bir psikolojik belirleyici olarak değerlendirilmektedir.

Bu kavramsal çerçeveye paralel olarak, öz-yeterlilik düzeyinin düşük olması bireyleri bozuk yeme davranışlarına daha yatkın hâle getirebilmektedir. Özellikle bulimia nervosa, anoreksiya nervosa ve tıknırcasına yeme gibi bozukluklarında öz-yeterlilik eksikliği belirleyici faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Annagür, 2010; Maner, 2001; Erol vd., 2000). Araştırmalar bu bozuklukların görülme sıklığının yaş ve cinsiyetle bağlantılı olduğunu; kadınlarda daha yaygın görülürken erkeklerde bu semptomların daha az görüldüğünü göstermektedir (Farajı ve Fırat, 2022; Raevuori vd., 2014). Ayrıca düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve toplumsal baskılar da yeme davranışlarının psikolojik arka planını oluşturmaktadır (Deering, 2001).

Demografik faktörlerin yeme davranışları üzerinde farklı etkiler yarattığı görülmektedir. Cinsiyet, beden imajı kaygıları ve duygusal yeme eğilimlerinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Limbers vd., 2018; Raevuori vd., 2014). Yaş, yeme bozukluklarının farklı dönemlerde yoğunlaşmasına neden olabilmekte; ergenlikte hormonal değişimler, stres faktörleri ve sosyal rol farklılıkları bu eğilimleri artırabilmektedir (Açar ve Sökülmez Kaya, 2022; Gönenir Erbay ve Seçkin, 2016). Eğitim düzeyi de beslenme alışkanlıklarını etkileyen bir değişken olup, özellikle Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin zamanla daha bilinçli davranışlar sergiledikleri saptanmıştır (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019).

Kilo faktörü, özellikle yüksek beden kitle indeksine (BKİ) sahip bireylerde duygusal yeme ve aşırı yeme davranışlarının görülme olasılığını artırmaktadır (van Strien, 2018; Blundell ve Finlayson, 2004). Türkiye’de yapılan araştırmalar da benzer şekilde, bedenini aşırı kilolu algılayan öğrencilerde yeme bozukluğu riskinin yükseldiğini göstermektedir (Uzun vd., 2018). Boy faktörüne ilişkin bulgular ise çelişkilidir; bazı çalışmalarda anlamlı ilişki bulunmazken (Yiğitcan, 2021), bazı çalışmalarda ise kısa boyluların obeziteye daha yatkın olabileceği ileri sürülmektedir (Bademkiran, 2011; Urhan, 2012).

Meslek faktörü de iş düzeni ve çalışma koşulları üzerinden yeme davranışlarını etkilemektedir. Vardiyalı çalışma, öğün düzenini bozmakta ve gece atıştırmalarını artırabilmektedir (Clark, Coates, Davidson ve Bonham, 2023; Migdanis, Tsois, Migdanis, Kaltsa, Fytsilis, Manouras, Androutsos ve Kapsoritakis, 2024). Ulusal araştırmalar, ofis çalışanlarının öğün atlama ve atıştırmalık tüketiminde iş koşullarına duyarlı olduklarını, vardiyalı çalışan kadınlarda ise BKİ’nin daha yüksek seyrettiğini ortaya koymaktadır (Yerli ve Yılmaz, 2019; Kulak ve Yeşil, 2022). Uluslararası bulgular da benzer çeşitlilik göstermektedir; Kanada’da gıda hizmeti çalışanlarında BKİ riski düşük bulunurken (Woodhall-Melnik, Cooke ve Bigelow, 2015), Brezilya’daki kamu restoranı çalışanlarında obezite yaygınlığının yüksek olduğu ortaya konmaktadır (de Lima Costa vd., 2022).

Sonuç olarak, demografik faktörlerin yeme davranışları üzerindeki etkileri biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel süreçlerle etkileşim içinde çok boyutlu bir nitelik taşımaktadır. Kilo kontrolü öz-yeterliliği bireylerin hem sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri hem de yeme bozukluklarından korunmaları açısından kritik bir değişkendir. Bu kavramın turizm ve gastronomi bağlamında ele alınması

ise seyahat sırasında ortaya çıkan yeme davranışlarını anlamaya katkı sağlayabilecek önemli bir inceleme alanı sunacağı düşünülmektedir.

2.2. Yiyecek Neofobisi

Yiyecek neofobisi, bireylerin tanımadıkları ya da alışılmadık yiyecekleri denemekten kaçınma eğilimlerini ifade eden psikolojik bir özelliktir (Pliner ve Hobden, 1992). Bu eğilim, genetik faktörler, geçmiş deneyimler, kültürel alışkanlıklar ve algılanan gıda güvenliği gibi unsurlardan etkilenmektedir (Dovey vd., 2008; Laureati vd., 2015). Yiyecek neofobisinin bireylerin beslenme tercihleri, yeni tatları deneme davranışları ve özellikle turistik destinasyonlardaki gastronomik deneyimleri üzerinde belirleyici olduğu çok sayıda araştırmada ortaya konmuştur (Pliner ve Hobden, 1992; Kim ve Eves, 2012; Mak, Lumbers ve Eves, 2012; Taringç vd., 2023). Bu eğilimi ölçmek için geliştirilen Food Neophobia Scale (FNS), geçerliliği farklı kültürlerde test edilmiş en yaygın ölçüm araçlarından biridir (Pliner ve Hobden, 1992; Szakaly vd., 2021).

Turizm literatüründe, neofobinin destinasyonun sunduğu yerel mutfak deneyimini sınırlandırarak turist memnuniyeti ve deneyimsel tatmin üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (Sivrikaya, 2020). Ayrıca gastronomi turizmi araştırmalarında yiyecek neofobisinin turist deneyimlerini şekillendiren önemli bir psikolojik değişken olduğu gösterilmektedir (Derinalp Çanakçı ve Birdir, 2020; Birdir, İflazoğlu ve Birdir, 2020).

Yiyecek neofobisi aynı zamanda turistik deneyimlerde kültürel etkileşim biçimlerini de belirlemektedir. Yüksek neofobiye sahip bireyler yabancı kültürlerle ait yiyecekleri denemekten kaçınarak otantik mutfakla kurdukları etkileşimi sınırlamakta, bu durum da seyahat deneyimlerini zayıflatılabilmektedir (Mak, Lumbers ve Eves, 2012; Kim, Eves ve Scarles, 2009). Buna karşılık, düşük neofobiye sahip turistler yeni tatlara daha açık oldukları için gastronomik deneyimlerden daha yüksek tatmin elde edebilmekte ve destinasyona yönelik daha olumlu algılar geliştirebilmektedirler (Chang, Kivela ve Mak, 2011). Dolayısıyla yiyecek neofobisi, gastronomi turizmi literatüründe tüketici davranışlarını açıklamada, kültürel bariyerler ve deneyimsel tatmin arasındaki ilişkinin anlaşılmasında önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

2.3. Gastronomik Deneyimler

Gastronomik deneyimler, turizmde destinasyon imajının oluşumunda ve turistlerin seyahat motivasyonlarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Yöresel yiyecek ve içecekler, turistlerin deneyimlerini farklılaştıran başlıca unsurlardan biridir. Literatürde gastronomik ürünlerin tüketici memnuniyetini artırdığı ve destinasyonların yeniden ziyaret edilme niyetini güçlendirdiği belirtilmektedir (Purnami ve Setyawan, 2024; Hossain, 2024; Datta, Kumar ve Kumar, 2025). Türkiye bağlamında yapılan araştırmalar da gastronomi turizminin destinasyon imajı ve turist tercihleri üzerinde belirleyici etkiler taşıdığını göstermektedir (Cinnioğlu ve Gündoğdu, 2023; Taş ve Selçuk, 2024; Şengül, 2017). Bu deneyimlerin niteliği, bireylerin psikolojik eğilimleriyle de yakından ilişkilidir. Yiyecek ve kilo kontrolü öz-yeterliliği turistlerin tüketim kararlarını doğrudan etkilemektedir. Bununla birlikte, yüksek neofobiye sahip bireylerin yerel lezzetlerden

kaçınabileceği, düşük öz-yeterliliğe sahip olanların ise sağlıksız seçimlere yönelebileceği bildirilmektedir (Pliner ve Hobden, 1992; Ames vd., 2012).

3. Yöntem

3.1. Araştırma Modeli ve Hipotezleri

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin vücut ağırlığı öz-yeterlilik düzeyleri ile yiyecek neofobisi eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin demografik özellikler ile beslenme tercihleri açısından farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Çalışmada, bireylerin beslenme davranışlarını etkileyen psikolojik eğilimler ve demografik-fizyolojik özellikler birlikte ele alınarak, özellikle gastronomik deneyimler bağlamında ortaya çıkan yeme tutumlarının daha kapsamlı biçimde anlaşılması hedeflenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmış olup tanımlayıcı ve ilişkisel bir model üzerine kurulmuştur (Creswell, 2014; Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Seyahat sırasında gastronomik deneyim yaşayan bireylerin kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri ile yiyecek neofobisi eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca bu değişkenlerin demografik faktörler ve beslenme tercihleri açısından farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

Literatürde demografik değişkenlerin yeme davranışları üzerinde farklı etkiler yarattığı; yiyecek neofobisi ve öz-yeterlilik eğilimlerinin ise farklı çalışmalarda ele alınarak beslenme tercihleri ve kilo kontrolünde belirleyici olduğu ortaya konulmuştur (Limbers vd., 2018; van Strien, 2018; Derinalp Çanakçı vd., 2020). Bu doğrultuda geliştirilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H1: Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyi demografik özelliklere göre anlamlı farklılık gösterir.

H2: Yiyecek neofobisi düzeyi demografik özelliklere göre anlamlı farklılık gösterir.

H3: Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyi beslenme alışkanlıklarına göre anlamlı farklılık gösterir.

H4: Yiyecek neofobisi düzeyi beslenme alışkanlıklarına göre anlamlı farklılık gösterir.

H5: Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyi egzersiz sıklığına göre anlamlı farklılık gösterir.

H6: Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyi görünüş algısına göre anlamlı farklılık gösterir.

H7: Kilo Kontrolü öz-yeterlilik düzeyi yiyecek neofobisi düzeyini anlamlı şekilde etkiler.

3.2. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu araştırma, gastronomi deneyimleri yaşayan bireylerin yeme davranışları üzerine odaklanmaktadır. Katılımcılar, seyahatleri sırasında yeni veya farklı yiyecekleri deneme fırsatı bulan ve böylece gastronomiyle etkileşime geçen bireylerden oluşmaktadır. Bu yönüyle çalışma, yalnızca gastronomi turizmi odaklı bireyleri değil, daha geniş bir turistik yeme-içme deneyimi yaşamış popülasyonu kapsamaktadır. Araştırma verileri Mart 2025 döneminde toplanmıştır. Bu nedenle mevsimsel ya da dönemsel faktörlerin yeme tutumları üzerindeki etkileri araştırmaya yansımamış olabilir. Veriler öz-bildirim yoluyla elde edildiğinden,

özellikle kilo ve boy bilgilerinde ölçüm hassasiyeti kişisel beyana dayalıdır. Ayrıca örneklemin seçkisiz olmayan, gönüllü katılımcılardan oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Çalışmada yalnızca nicel yöntemler kullanılmış, bireylerin yeme davranışlarının arkasındaki nedenler nitel verilerle derinlemesine incelenmemiştir. Bu sınırlılıklar doğrultusunda bulgular bağlam içerisinde değerlendirilmelidir. Bununla birlikte, araştırmanın sunduğu sonuçların ileride yapılacak çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

3.3. Örnekleme Süreci

Araştırmanın örneklemini, 2025 yılı Mart ayında herhangi bir destinasyona seyahat etmiş ve bu süreçte yemek deneyimi yaşamış bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar, gastronomi turizmiyle doğrudan ilişkili olmasalar da seyahat bağlamında farklı yemeklerle karşılaşmış ve gastronomiyle etkileşim kurmuş genel popülasyondan seçilmiştir. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış; ancak katılımcıların seyahat sırasında gastronomik deneyim yaşamış olmaları temel seçim kriteri olarak belirlenmiştir. Katılımcılara çevrim içi anket formu aracılığıyla ulaşılmış, veri toplama süreci gönüllülük esasına göre yürütülmüştür. %95 güven düzeyi ve %5 hata payı dikkate alındığında, evrenin çok büyük olduğu durumlarda Cochran (1977) formülüne göre minimum örneklem büyüklüğü 384 olarak kabul edilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014; Gürbüz ve Şahin, 2021). Anket güvenilirliğini artırmak amacıyla, ifadeler arasında ters yönlü (reverse) maddeler bulunduğundan, olası veri kaybı ve hatalı doldurma riskini azaltmak için anket 500 kişiye uygulanmıştır. Hatalı formların elenmesi sonucunda 444 geçerli anket analizlere dahil edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, kilo, boy ve beslenme tercihlerini içeren demografik sorular yöneltilmiştir. İkinci bölümde, Clark vd. (1991) tarafından geliştirilen ve Ames vd., (2012) tarafından kısa formu oluşturulan Vücut Ağırlığı Öz-Yeterlilik Ölçeği (Weight Efficacy Lifestyle Questionnaire-WEL) kullanılmıştır. WEL'in Türkçe uyarlaması için Yücel'in (2014) çalışmasından yararlanılmıştır. Üçüncü bölümde ise Pliner ve Hobden (1992) tarafından geliştirilen Yiyecek Neofobi Ölçeği (Food Neophobia Scale-FNS) yer almaktadır. FNS, bu araştırma kapsamında pilot bir uygulama ile dil anlaşılabilirliği ve ölçüm özellikleri bakımından sınanmış; madde-toplam korelasyonları ve iç tutarlılık göstergelerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

WEL Ölçeği 20 madde ve 5 alt boyuttan; FNS Ölçeği ise 10 maddeden oluşmaktadır. Tüm ifadeler 5'li Likert tipinde düzenlenmiştir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum). Verilerin istatistiksel analizi "IBM SPSS Statistics" programı kullanılarak gerçekleştirilmiş; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Ölçeklerin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir.

4. Bulgular

Araştırma bulgularının analiz sürecinde öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimleyici istatistiki bulguları tanımlanmış ve Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

	Frekans	Yüzde (%)		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet			Yaş		
Kadın	258	58,1	18-25	157	35,4
Erkek	186	41,9	26-35	136	30,6
			36-45	86	19,4
Meslek			46 +	65	14,6
Kamu Çalışanı	133	30,0	Eğitim Düzeyi		
Özel Sektör Çalışanı	139	31,3	Lise ve Altı	68	15,3
Öğrenci	140	31,5	Ön lisans	99	22,3
Diğer	32	7,2	Lisans	166	37,4
			Lisansüstü	111	25,0
Toplam	444	100	Toplam	444	100

Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir bölümü kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun 18-35 yaş aralığında yer alması, örneklemin ağırlıklı olarak genç yetişkinleri temsil ettiğini göstermektedir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların önemli kısmının lisans ve lisansüstü mezunlarından oluştuğu görülmektedir. Bu durum, örneklemin görece yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerden oluştuğuna işaret etmektedir. Mesleki dağılıma bakıldığında ise katılımcıların öğrenci, özel sektör çalışanı ve kamu çalışanı şeklinde çeşitlilik gösterdiği dikkat çekmektedir. Bu dağılım, araştırmanın hem eğitim sürecinde olan bireyleri hem de aktif iş yaşamındaki katılımcıları kapsayan dengeli bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcı profili ağırlıklı olarak genç, eğitilmiş ve çalışma yaşamında yer alan bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, araştırma bulgularının söz konusu demografik özelliklere sahip bireyler için daha açıklayıcı ve temsil gücü yüksek şekilde değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır.

Araştırmanın devamında katılımcıların beslenme tercihleri incelenmiş ve ilgili istatistiki bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğu günlük olarak iki veya üç öğün tükettiğini belirtmiştir. En sık atlanan öğün kahvaltı (%31,8) olup bunu öğle öğünü (%29,3) izlemektedir. Bu bulgu, günün erken saatlerinde zaman darlığı ve iş/okul temposunun beslenme düzenini etkileyebildiğini düşündürmektedir. Dört ve üzeri öğün tüketenlerin oranının görece düşük (%16,7) olması ise katılımcıların genel olarak klasik üç öğün düzenine yakın bir beslenme biçimi benimsediğini göstermektedir.

Katılımcıların yaklaşık üçte biri herhangi bir öğünü atlamadığını ifade etmiştir. Öğün atlama nedenleri arasında isteksizlik ve iş yoğunluğu/vakitsizlik öne çıkmaktadır. Ayrıca katılımcıların yaklaşık yarısının diyet yaptığını belirtmesi, beden algısı ve yeme davranışlarına ilişkin farkındalıklarının yüksek olabileceğini göstermektedir. Egzersiz alışkanlıkları açısından değerlendirildiğinde ise düzenli egzersiz yapanların oranı oldukça düşük olup, katılımcıların büyük bölümü egzersiz yapmadığını ya da yalnızca nadiren yaptığını ifade etmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Beslenme Tercihlerine İlişkin Bulgular

	F	(%)		F	(%)
Günlük Öğün Sayısı?			Hangi öğünü atlarsınız?		
Bir	30	6,8	Kahvaltı	141	31,8
İki	182	41,0	Öğle	130	29,3
Üç	158	35,6	Akşam	23	5,2
Dört +	74	16,7	Atlamam	150	33,8
Diyet Yapıyor musunuz?			Öğün Atlama Nedeniniz?		
Evet	204	45,9	İsteksizlik	151	34,0
Hayır	240	54,1	İş yoğunluğu/vakitsizlik	118	26,6
Egzersiz Yapma Sıklığınız?			Kilo Kontrolü	25	5,6
Hiç Yapmam	119	26,8	Öğün Atlamam	150	33,8
Nadiren Yaparım	233	52,5	Beslenme Bilgi Kaynağı		
Ara sıra Yaparım	31	7,0	Akraba/Arkadaş	175	39,4
Düzenli Yaparım	61	13,7	Okul	140	31,5
Fiziki Görünüşünüz?			Gazete/Dergi	52	11,7
Zayıf	47	10,6	Görsel Medya (TV vb)	46	10,4
Normal	260	58,6	Sosyal Medya	31	7,0
Kilolu	137	30,9			
Toplam	444	100	Toplam	444	100

Katılımcılar arasında kendi fiziksel görünümünü “normal” olarak değerlendirenlerin oranı oldukça yüksektir. Bununla birlikte, kendini “kilolu” olarak gören ciddi bir grup da göze çarpmaktadır. Bu durum beden algısı ile yeme davranışı arasında potansiyel ilişkiler açısından dikkat çekicidir. Beslenme konusunda bilgi kaynağı olarak en çok akraba ve arkadaş çevresi ile okul gibi doğrudan sosyal ya da kurumsal kaynakların tercih edildiği görülmektedir. Geleneksel medya ve sosyal medya ise daha az tercih edilen bilgi kaynakları arasında yer almaktadır. Bu veriler genel olarak, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının günlük yaşam koşullarından etkilendiğini, öğün düzenleri ve diyet davranışlarının ise bireysel algılar ve bilgi kaynaklarıyla şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada kullanılan Vücut Ağırlığı Öz-Yeterlilik Ölçeği (WEL) ve Yiyecek Neofobisi Ölçeğine açıklayıcı Faktör Analizi uygulanmış olup, ölçeklere ilişkin istatistiki bulgular Tablo 3’te verilmiştir. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda WEL ölçeğinin beş alt boyutlu yapısının (negatif duygu durumları, bulunabilirlik, baskı, fiziksel durumlar, pozitif duygu durumları) doğrulandığı görülmüştür. KMO değerinin 0,81 ve Bartlett küresellik testinin anlamlı çıkması ($p < 0,001$), verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin faktör yükleri 0,472 ile 0,774 arasında değişmekte; açıklanan toplam varyans %59,4’tür. Tüm alt boyutların Cronbach alfa değerleri 0,77 ile 0,85 aralığında olup, yüksek düzeyde iç tutarlılık sergilemektedir. Ortalama puanlar incelendiğinde, katılımcıların özellikle fiziksel durumlarla ilgili öz-yeterliliklerinin görece yüksek; pozitif duygu durumlarında ise daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Araştırma Ölçeklerine İlişkin Açıklayıcı faktör Analizi Bulguları

<i>WEL Ölçeği</i>	<i>İfadeler</i>	<i>Ort.</i>	<i>Std. sapma</i>	<i>Faktör Yüklü</i>	<i>Açıkl. Var. %</i>	<i>C'Alpha</i>
Negatif Duygu		3,49	1,085		13,2	0,846
	Tedirgin olduğumda yemek yemeye karşı koyabilirim.	3,60	1.162	0,710		
	Depresif olduğumda yemek yemeye karşı koyabilirim.	3,36	1.284	0,681		
	Sinirli olduğumda yemek yemeye karşı koyabilirim.	3,50	1.273	0,624		
Bulunabilirlik		3,11	0,929		11,5	0,821
	Bir konuda başarısız olduğumda yemek yemeye karşı koyabilirim.	3,44	1.253	0,583		
	Hafta sonları yemek yememi kontrol edebilirim.	3,18	1,195	0,694		
	Çok çeşit yemek olduğunda yemek yemeye karşı koyabilirim.	2,87	1,188	0,653		
	Partideyken bile yemek yemeye karşı koyabilirim.	3,04	1,240	0,612		
	Yüksek enerjili yemekler olduğunda bile yemek yemeye karşı koyabilirim.	3,01	1,208	0,523		
Baskı		3,25	0,940		10,8	0,819
	İnsanlara hayır demek zorunda olduğumda yemek yemeye karşı koyabilirim.	3,48	1,147	0,718		
	Kabalık olacağını hissetsem bile yemek yemeyi reddedebilirim.	3,14	1,175	0,682		
	Başkalarının üzerimdeki baskısına rağmen yemek yemeyi reddedebilirim.	3,31	1,167	0,639		
	Yemek yemediğim zaman başkalarının üzüleceğini bilsem dahi yemek yemeyi reddedebilirim.	3,07	1,179	0,472		
Fiziksel Durumlar		3,64	0,920		12,6	0,841
	Fiziksel olarak yorgun olduğumu hissettiğimde yemek yemeyi reddedebilirim.	3,39	1,161	0,774		
	Başım ağrıdığında yemek yemeyi reddedebilirim.	3,47	1,170	0,742		
	Acı çektiğimde yemek yemeyi reddedebilirim.	3,80	1,100	0,627		
	Rahatsız hissettiğimde yemek yemeyi reddedebilirim.	3,90	1,037	0,552		
Pozitif Duygu		3,13	0,989		11,3	0,767
	Televizyon izlerken yemek yemeyi reddedebilirim.	2,72	1,307	0,681		
	Kitap okurken yemek yemeyi reddedebilirim.	3,46	1,273	0,642		
	Yatağa yatmadan önce yemek yemeyi reddedebilirim.	3,54	1,278	0,582		
	Mutlu olduğumda yemek yemeyi reddedebilirim.	2,81	1,302	0,493		

*KMO: 0.81 Açıklanan Varvans: %59.4 Bartlett Test: <0.001

*KMO: 0,81 Açıklanan Varyans: %59,4 Bartlett Test: <0,001

Tablo 3: Araştırma Ölçeklerine İlişkin Açıklayıcı faktör Analizi Bulguları (Devamı)

<i>Yiyecek Neofobisi Ölçeği</i>	<i>İfadeler</i>	<i>Ort.</i>	<i>Std. sapma</i>	<i>Faktör Yüğü</i>	<i>Açıkl. Var. %</i>	<i>C'Alfa</i>
		3,13	1,323		52,4	0,821
	Sürekli yeni ve farklı yiyeceklerin tadına bakıyorum (R)	3,14	1,354	0,628		
	Yeni yiyeceklerle güvenmiyorum.	3,50	1,454	0,701		
	Bir yemeğin içinde ne olduğunu bilmiyorsam onu denemem.	2,70	1,359	0,587		
	Farklı ülkelerin yemeklerini severim (R)	2,74	1,530	0,612		
	Etnik yiyecekler, yemek için çok tuhaf görünür	3,76	1,331	0,735		
	Akşam yemeği partilerinde yeni bir yemek deneyeceğim (R)	3,21	1,488	0,596		
	Daha önce hiç yemediğim şeyleri yemekten korkuyorum	2,66	1,420	0,672		
	Yiyeceğim yiyecekler konusunda çok titizimdir	3,44	1,389	0,654		
	Neredeyse her şeyi yerim (R)	3,03	1,499	0,451		
	Yeni etnik restoranlar denemeyi severim (R)	3,09	1,492	0,575		
*KMO: 0,782 Bartlett test: <0,001						

Yiyecek Neofobisi Ölçeği için yapılan faktör analizi sonuçları da ölçeğin tek boyutlu yapısını desteklemiştir. KMO değeri 0,782, Bartlett testi anlamlıdır ($p<0,001$). Faktör yükleri 0,451 ile 0,735 arasında değişmekte, açıklanan varyans %52,4 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,821 olup, yüksek düzeyde güvenilirlik göstermektedir. Katılımcıların ortalama puanları orta düzeyde neofobi eğilimine işaret etmektedir. Özellikle “bilinmeyen yiyeceklerin denenmemesi” ve “etnik yiyeceklerin tuhaf bulunması” maddelerinde yüksek puanlar, “yeni yiyecekleri tatma” gibi ters maddelerde ise düşük puanlar öne çıkmıştır. Sonuç olarak, her iki ölçek de geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olarak doğrulanmıştır. Bulgular, katılımcıların hem kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri hem de yiyecek neofobisi eğilimleri hakkında anlamlı çıkarımlar yapılmasına olanak tanımaktadır.

Veri geçerliliğinin sağlanması ile birlikte araştırma hipotezleri test edilmiştir. Bu kapsamda H1 ve H2 hipotezini test etmek için yapılan Bağımsız örneklem T testi ve ANOVA sonuçları Tablo 4 ve 5 'te verilmiştir.

Tablo 4: Cinsiyet ile Öz Yeterlilik ve Neofobi Algıları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bağımsız Test Sonuçları

Bağımlı değişken	Cinsiyet	N	X	Std. sapma	t	p
Öz Yeterlilik	Kadın	258	3,26	0,7028	-1,910	0,057
	Erkek	186	3,40	0,7056		
Yiyecek Neofobisi	Kadın	258	3,16	0,8980	0,990	0,323
	Erkek	186	3,07	0,8661		

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, cinsiyete göre öz-yeterlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır; ancak elde edilen p değeri anlamlılık sınırına oldukça yakındır ($t=-1.910$, $p=0.057$). Erkek katılımcıların öz-yeterlilik ortalamaları ($X=3.40$), kadınlara göre ($X=3.26$) biraz daha yüksek bulunmuştur. Yiyecek neofobisi düzeylerine ilişkin sonuçlar ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=0.990$, $p=0.323$). Bu bulgu, kadın ve erkek katılımcıların neofobi eğilimlerinin benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir. Buna göre “*Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterir.*” şeklinde kurulan H1 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 5: Demografik Özellikler ile Öz Yeterlilik ve Neofobi Algıları Arasındaki Farklılıklara İlişkin ANOVA Test Sonuçları

	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Levene	F	Sig.
Yaş	18-25	Öz Yeterlilik	0,479	0,462	0,709
	26-35				
	36-45	Yiyecek Neofobisi	0,022	1,779	0,150
	46+				
Eğitim	Lise ve Altı	Öz Yeterlilik	0.946	1,351	0,257
	Ön lisans				
	Lisans	Yiyecek Neofobisi	0,089	0,674	0,568
	Lisansüstü				
Meslek	Kamu Çalışanı	Öz Yeterlilik	0,839	2,336	0,073
	Özel Sektör				
	Öğrenci	Yiyecek Neofobisi	0,318	0,234	0,873
	Diğer				

Yaş gruplarına göre yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, hem öz-yeterlilik ($F=0.462$, $p=0.709$) hem de yiyecek neofobisi ($F=1.779$, $p=0.150$) değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Eğitim düzeyine göre yapılan analizlerde de istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Öz-yeterlilik için $F=1.351$, $p=0.257$, yiyecek neofobisi için ise $F=0.674$, $p=0.568$ değerleri elde edilmiştir. Mesleki gruplar arasında öz-yeterlilik puanları anlamlılık sınırına yakın bir farklılık göstermektedir ($F=2.336$, $p=0.073$), ancak bu fark da istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmemektedir. Neofobi puanlarında ise meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=0.234$, $p=0.873$). Değişkenler için anlamlı bir farklılık tespit edilemediğinden Levene test skorlarına göre post-hoc testi uygulanmamıştır. Bu sonuçlar ışığında “*Yiyecek neofobisi düzeyleri demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterir.*” şeklinde kurulan H2 hipotezi reddedilmiştir.

Araştırma hipotezleri doğrultusunda H3, H4, H5 ve H6 hipotezlerini test etmek amacıyla farklılık testleri uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6 ve 7 'de sunulmuştur. Buna göre katılımcıların diyet yapma durumlarına göre öz-yeterlilik ve yiyecek neofobisi düzeyleri karşılaştırıldığında, her iki değişkende de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Diyet yapan bireylerin öz-yeterlilik ortalaması ($X=3.27$) diyet yapmayanlara ($X=3.33$) kıyasla biraz daha düşük olsa da bu fark anlamlı değildir ($t=-0.967$, $p=0.334$). Benzer şekilde, yiyecek neofobisi puanları açısından da diyet yapan bireylerle yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-0.995$, $p=0.321$).

Tablo 6: Beslenme Alışkanlıkları ile Öz Yeterlilik ve Neofobi Algıları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bağımsız Test Sonuçları

Bağımlı değişken	Diyet Yapar mısınız?	N	X	Std. sapma	t	p
Öz Yeterlilik	Evet	204	3,27	0,6652	-0,967	0,334
	Hayır	240	3,33	0,7386		
Yiyecek Neofobisi	Evet	204	3,08	0,8106	-0,995	0,321
	Hayır	240	3,17	0,9481		
Bağımlı değişken	Beden Kitle İndeksi	N	X	Std. sapma	t	p
Öz Yeterlilik	BKİ ≤ 24,9	291	3,35	0,6735	1,861	0,063
	BKİ ≥ 25,0	153	3,22	0,7584		
Yiyecek Neofobisi	BKİ ≤ 24,9	291	3,12	0,8989	-0,379	0,705
	BKİ ≥ 25,0	153	3,15	0,8682		

BKİ gruplarına göre yapılan karşılaştırmada ise öz-yeterlilik düzeyi anlamlılık sınırına yakın bir fark göstermiştir ($t=1.861$, $p=0,063$). $BKİ \leq 24.9$ olan bireylerin öz-yeterlilik düzeyleri ($X=3.35$), $BKİ \geq 25.0$ olan bireylerden ($X=3.22$) daha yüksek bulunmuş fakat anlamlılık yeterliliğine ulaşamamıştır. Yiyecek neofobisi açısından ise BKİ grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,705$).

Tablo 7: Beslenme Alışkanlıkları ile Öz Yeterlilik ve Neofobi Algıları Arasındaki Farklılıklara İlişkin ANOVA Test Sonuçları

	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Levene	F	Sig.	Post-hoc
Hangi Öğünü Atlarsınız?	Kahvaltı Öğle Akşam Atlamam	Öz Yeterlilik	0,343	2,574	0,053	-
		Yiyecek Neofobisi	0,495	1,612	0,186	-
Öğün Atlama Nedeni	İsteksizlik Yoğunluk Kilo Kontrolü	Öz Yeterlilik	0,687	2,401	0,092	-
		Yiyecek Neofobisi	0,340	2,400	0,092	-
Günlük Öğün Sayısı	Bir İki Üç Dört+	Öz Yeterlilik	0,291	0,339	0,797	-
		Yiyecek Neofobisi	0,010	1,544	0,203	-
Egzersiz Yapma Durumu	Hiç Yapmam Nadiren Yaparım Ara sıra Yaparım Düzenli Yaparım	Öz Yeterlilik	0,302	4,348	0,005*	Tukey 1<4
Görünüşünüzü Nasıl Tanımlarsınız?	Zayıf Normal Kilolu	Öz Yeterlilik	0,736	4,564	0,011*	Tukey 2>3

“Öğün atlama durumu” ve “öğün atlama nedeni” değişkenlerine göre öz-yeterlilik ve yiyecek neofobisi puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Ancak, öğün atlama türüne göre öz-yeterlilik düzeyinde ortaya çıkan fark, anlamlılık sınırına oldukça yakındır ($p=.053$), bu durum dikkat çekicidir. Bu doğrultuda “Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri beslenme alışkanlıklarına göre anlamlı farklılık gösterir.” şeklinde ifade edilen H3 hipotezi ve “Yiyecek neofobisi düzeyleri beslenme alışkanlıklarına göre anlamlı farklılık gösterir” olarak tanımlanan H4 hipotezleri reddedilmiştir.

“Egzersiz yapma sıklığı”na göre öz-yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=4,348$, $p=0,005$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre, hiç egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlilik düzeyleri, düzenli egzersiz yapan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşüktür ($1<4$). Bu bulgu, fiziksel aktivitenin öz-yeterlilikle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar ışığında “Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri egzersiz sıklığına göre anlamlı farklılık gösterir.” Şeklinde kurulan H5 hipotezi kabul edilmiştir.

Farklılık testlerinde son olarak katılımcıların beden algılarına göre öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki durum incelenmiş ve anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=4,564$, $p=0,011$). Tukey testi sonuçlarına göre, kendini “normal” olarak tanımlayan bireylerin öz-yeterlilik puanı, “kilolu” olarak tanımlayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($2>3$). Bu sonuçlar ekseninde “Kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri görünüş algısına göre anlamlı farklılık gösterir.” olarak ifade edilen H6 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın son hipotezini test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmış olup sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Kilo Kontrolü Öz Yeterliliğinin Yiyecek Neofobisi Üzerindeki Etkisine ilişkin Regresyon Analizi

	Beta	t	Sig.
Sabit	16,024	10,657	0,000
Öz Yeterlilik	0,177	7,986	0,000
R2	0,126		
Düzeltilmiş R2	0,124		
F	63,778		
P	0,000		
Durbin-Watson	2,052		

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, öz-yeterlilik düzeyinin yiyecek neofobisi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu bulunmuştur ($\beta=0,177$, $t=7.986$, $p<0,001$). Model genel olarak anlamlı olup ($F=63.778$, $p<0,001$) kilo kontrolü öz yeterliliği, neofobi puanındaki varyansın yaklaşık %12,6’sını açıklamaktadır ($R^2=0,126$). Durbin-Watson değeri 2.052 olup, modelde otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar ışığında “Vücut ağırlığı öz-yeterlilik düzeyleri yiyecek neofobisi düzeylerini anlamlı şekilde biçimde etkiler.” olarak ifade edilen H7 hipotezi kabul edilmiştir.

5. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada seyahat sırasında gastronomik deneyim yaşayan bireylerin kilo kontrolü öz-yeterlilik düzeyleri ile yiyecek neofobisi eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca bu değişkenlerin demografik özellikler ve beslenme tercihleri açısından farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, öz-yeterliliğin yiyecek neofobisi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunduğunu ortaya koymuştur ($\beta=0,177$; $p<0,001$). Bu sonuç, bireyin yemek tercihlerini yalnızca çevresel değil, aynı zamanda psikolojik öz-denetim mekanizmalarıyla da şekillendirdiğini göstermektedir. Bandura’nın (1997) Sosyal Bilişsel Kuramı’na göre öz-yeterlilik, davranışın sürdürülmesinde temel belirleyicidir. Bu çalışma, söz

konusu kuramsal çerçevenin turistik yeme davranışlarına da uygulanabilir olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

Demografik değişkenler açısından, eğitim düzeyinin öz-yeterlilik üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmış; yüksek eğitim grubundaki bireylerin kilo kontrolünde daha bilinçli ve öz-düzenleyici eğilimler gösterdiği görülmüştür. Buna karşın yaş ve cinsiyet değişkenleri belirgin farklılık yaratmamıştır. Bu bulgular, van Strien (2018) ve Limbers vd. (2018) tarafından bildirilen, öz-yeterliliğin bilinçli beslenme davranışlarını desteklediği yönündeki sonuçlarla paraleldir. Ayrıca beden algısı değişkeni açısından, kendini "normal kilolu" olarak değerlendiren bireylerin öz-yeterlilik puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek çıkması, benlik algısı ile yeme davranışı arasındaki bağı doğrulamaktadır (Faraji ve Fırat, 2022).

Katılımcı profiline bakıldığında, örneklemin çoğunluğunu genç ve eğitilmiş bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Bu grup, seyahat sırasında zaman yönetimi, iş/okul temposu veya estetik kaygılar nedeniyle öğün atlama ya da sınırlı tüketim davranışı gösterebilmektedir. Literatürde benzer biçimde bireylerin yaş, eğitim ve beden algısına bağlı olarak yeme davranışlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirtilmektedir (Faraji ve Fırat, 2022; van Strien, 2018). Bulgular kapsamında oluşan genel sonuç, demografik yapıların yeme davranışlarını ve yeni tatlarla açıklığı önemli ölçüde etkilediği yönündedir.

Turizm perspektifinden değerlendirildiğinde, öz-yeterlilik düzeyi yüksek bireyler gastronomik deneyimlerde daha esnek, meraklı ve bilinçli seçimler yaparken, yiyecek neofobisi yüksek bireyler yerel mutfak deneyimlerinden kaçınma eğilimi göstermektedir. Bu durum, destinasyon yöneticileri ve işletmeler için menü planlaması, kültürel adaptasyon ve iletişim stratejilerinde psikolojik değişkenlerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Derinalp Çanakçı ve Birdir (2020) çalışmasında da belirtildiği gibi, turistlerin yeni tatlara yaklaşımında algılanan güven, hijyen ve kültürel açıklama unsurları belirleyici olmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın sonuçları gastronomi turizmi sektörüne deneyimsel pazarlama ve ürün çeşitlendirmede psikolojik temelli segmentasyon açısından katkı sunmaktadır.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında, verilerin öz-bildirime dayanması, örneklemin gönüllülük esasına göre belirlenmesi ve yalnızca Mart 2025 döneminde toplanmış olması yer almaktadır. Ayrıca yalnızca nicel yöntemlerin kullanılmış olması, yeme davranışlarının altında yatan motivasyonların derinlemesine anlaşılmasını kısıtlamıştır.

Gelecek araştırmalarda, farklı yaş gruplarını ve meslek kollarını içeren karşılaştırmalı örneklemeler oluşturulabilir; nitel veri toplama teknikleriyle (odak grup, derinlemesine görüşme) öz-yeterlilik ve neofobi arasındaki ilişki kültürel bağlamda zenginleştirilebilir. Uygulama boyutunda ise gastronomi turizmi destinasyonları, psikolojik profillere göre menü önerileri ve eğitim odaklı deneyim tasarımları geliştirilerek hem memnuniyet hem sürdürülebilir tüketim açısından fark yaratabilir.

6. Kaynaklar

Açar, Y. & Sökülmez Kaya, P. (2022). 15-18 Yaş Arası Adölesanlarda Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*. 7(1):141-151.

- Akdevelioğlu, Y. & Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarına İlişkin Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Ames, G. E., Heckman, M. G., Grothe, K. B. & Clark, M. M. (2012). Eating Self-Efficacy: Development of a Short-Form WEL. *Eating behaviors*, 13(4), 375-378. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.03.013>
- Annagür, B. B. (2010). Obezitede Çeşitli Risk Faktörleri ve Dürtüsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4): 572-582.
- Bademkiran, E. (2011). Morbid Obezite Cerrahi Tedavisinde Laparoskopik Sleeve Gastrektomi Uygulaması. Uzmanlık Tezi. T.C. Sağlık Bakanlığı Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi 3. Genel Cerrahi Kliniği, İzmir.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. Macmillan.
- Birdir, S. S., İflazoğlu, N. & Birdir, K. (2020). Food Neophobia Among Tourism Students. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 349-362.
- Blundell, J. E. & Finlayson, G. (2004). Is Susceptibility to Weight Gain Characterized by Homeostatic or Hedonic Risk Factors for Overconsumption? *Physiology & Behavior*, 82(1), 21-25.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem, Ankara. ISBN 978-9944-919-28-9
- Chang, R. C. Y., Kivela, J. & Mak, A. H. N. (2011). Attributes That Influence The Evaluation of Travel Dining Experience: When East Meets West. *Tourism Management*, 32(2), 307-316. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2010.02.009>
- Cinnioğlu, H. & Gündoğdu, M. (2023). Yerli Turistlerin Algıladıkları Gastronomi İmajının, Turist Memnuniyeti ve Destinasyon Sadakatine Etkisi: Hatay Örneği. *Turizm Akademik Dergisi*, 10(1), 35-52.
- Clark, A. B., Coates, A. M., Davidson, Z. E. & Bonham, M. P. (2023). Dietary Patterns Under the Influence of Rotational Shift Work Schedules: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Nutrition*, 14(2), 295-316. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.01.006>
- Clark, M. M., Abrams, D. B., Niaura, R. S., Eaton, C. A. & Rossi, J. S. (1991). Self-Efficacy in Weight Management. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(5), 739.
- Creswell, J. W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (4th Ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. ISBN 978-1-4522-2609-5
- Çakır Keleş, M. Ç. & Özkaya, F. (2022). Gaziantep'i Ziyaret Eden Yerli Turistlerin Yiyecek Neofobisi ve Çeşitlilik Arayışı Eğilimlerinin Yerel Yemek Tüketimine Etkisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 365-381. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.980195>
- Datta, A., Kumar, S. & Kumar, D. (2025). Gastronomy Tourism: A Study of Tourist Satisfaction and Their Revisit Intention. In *Digital Disruption in Hospitality, Sustainable Hospitality* (pp. 319-333). Emerald Publishing Limited.
- de Lima Costa, B. V., Horta, P. M., Jardim, M. Z., do Carmo, A. S. & Ramos, S. A. (2022). Obesity Among Government-Backed Economy Restaurant Workers in Belo Horizonte, Brazil. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 20(2), 279-286. doi: 10.47626/1679-4435-2022-665
- Deering, S. (2001). Eating Disorders: Recognition, Evaluation and Implications for Obstetrician/Gynecologists. *Primary Care Update for Ob/Gyns*, 8(1), 31-35. [https://doi.org/10.1016/S1068-607X\(00\)00067-6](https://doi.org/10.1016/S1068-607X(00)00067-6)

- Derinalp Çanakçı, S. & Birdir, K. (2020). The Relation Among Food Involvement, Food Variety Seeking and Food Neophobia: A Study on Foreign Tourists Visiting Turkey. *Current Issues in Tourism*, 23(8), 917-928. <https://doi.org/10.1080/13683500.2019.1602114>
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L. & Halford, J. C. (2008). Food Neophobia and 'Picky/Fussy' Eating in Children: A Review. *Appetite*, 50(2-3), 181-193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.009>
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. & Erol, S. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Belirtilerini Yordayıcı Olarak Kontrol Odağı ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3: 147-152.
- Faraji, H. & Fırat, B. (2022). Yeme Bozuklukları ve Duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.
- Gönerir Erbay, L. & Seçkin, Y. (2016). Yeme Bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Gündoğan, H. & Akın, H. B. (2023). The Effect of Food Neophobia, Variety Seeking and Food Consumption Motivation on Intention to Purchase Local Food. *Journal of Tourismology*, 9(1), 50-61. <https://doi.org/10.26650/jot.2023.9.1.1317899>
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Felsefe, Yöntem, Analiz. Ankara: Seçkin Yayıncılık. ISBN: 9789750251276
- Hossain, M. S., Hossain, M. A., Al Masud, A., Islam, K. Z., Mostafa, M. G. & Hossain, M. T. (2024). The Integrated Power of Gastronomic Experience Quality and Accommodation Experience to Build Tourists' Satisfaction, Revisit Intention, and Word-of-Mouth Intention. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 25(6), 1692-1718. <https://doi.org/10.1080/1528008X.2023.2173710>
- Jiao, W., Liu, M. T., Schulz, P. J. & Chang, A. (2022). Impacts of Self-Efficacy on Food and Dietary Choices During the First COVID-19 Lockdown in China. *Foods*, 11(17), 2668. <https://doi.org/10.3390/foods11172668>
- Kim, Y. G. & Eves, A. (2012). Construction and Validation of a Scale to Measure Tourist Motivation to Consume Local Food. *Tourism Management*, 33(6), 1458-1467. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2012.01.015>
- Kim, Y. G., Eves, A. & Scarles, C. (2009). Building a Model of Local Food Consumption on Trips and Holidays: A Grounded Theory Approach. *International Journal of Hospitality Management*, 28(3), 423-431. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2008.11.005>
- Kovalenko, A., Dias, A., Pereira, L. & Simoes, A. (2023). Gastronomic Experience and Consumer Behavior: Analyzing the Influence on Destination Image. *Foods*, 12(2), 315.
- Kulak, A. Y. & Yeşil, E. (2022). Vardiyalı Çalışan Sağlık Çalışanlarının Beslenme Durumu ile Bilişsel İşlevleri Arasındaki İlişki. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 9(3): 269-277. DOI: 10.4274/jtsm.galenos.2022.48278
- Laureati, M., Bergamaschi, V. & Pagliarini, E. (2015). Assessing Childhood Food Neophobia: Validation of a Scale in Italian Children. *Food Quality and Preference*, 40, 8-15. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.08.003>
- Limbers, C. A., Cohen, L. A. & Gray, B. A. (2018). Eating Disorders in Adolescent and Young Adult Males: Prevalence, Diagnosis and Treatment Strategies. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 111-116. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S147480>

- Mak, A. H. N., Lumbers, M. & Eves, A. (2012). Globalisation and Food Consumption in Tourism. *Annals of Tourism Research*, 39(1), 171-196. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.05.010>
- Maner, F. (2001). Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5, 130-139.
- Migdanis, A., Tsolis, K., Migdanis, I., Kaltsa, A. G., Fytsilis, F. A., Androutsos, O. & Kapsoritakis, A. (2024). The Effect of Shift Working on Dietary Patterns of Healthcare Practitioners During The COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Medicina*, 60(4): 627. <https://doi.org/10.3390/medicina60040627>
- Nezami, B. T., Lang, W., Jakicic, J. M., Davis, K. K., Polzien, K., Rickman, A. D., Hatley K.E. & Tate, D. F. (2016). The Effect of Self-Efficacy on Behavior and Weight in a Behavioral Weight-Loss Intervention. *Health Psychology*, 35(7), 714-722.
- Oikarinen, N., Jokelainen, T., Heikkilä, L., Nurkkala, M., Hukkanen, J., Salonurmi, T., Savolainen M.J. & Teerinemi, A.M. (2023). Low Eating Self-Efficacy is Associated with Unfavorable Eating Behavior Tendencies Among Individuals with Overweight and Obesity. *Scientific Reports*, 13(1), 7730.
- Pliner, P. & Hobden, K. (1992). Development of a Scale to Measure the Trait of Food Neophobia in Humans. *Appetite*, 19(2), 105-120. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(92\)90014-W](https://doi.org/10.1016/0195-6663(92)90014-W)
- Prestwich, A., Kellar, I., Parker, R., MacRae, S., Learmonth, M., Sykes, B., Taylor, N. & Castle, H. (2014). How Can Self-Efficacy Be Increased? Meta-Analysis of Dietary Interventions. *Health Psychology Review*, 8(3), 270-285. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.813729>
- Purnami, N. M. & Setyawan, A. (2024). Gastronomic Experiences in Tourism: A Systematic Literature Review and Future Research Directions. *International Journal of Economic Literature (INJOLE)*, 2(11), 3742-3757.
- Raevuori, A., Keski-Rahkonen, A. & Hoek, H. W. (2014). A Review of Eating Disorders in Males. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(6), 426-430. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000113
- Sivrikaya, K. K. & Pekerşen, Y. (2020). The Impact of Food Neophobia and Sensation Seeking of Foreign Tourists on The Purchase Intention of Traditional Turkish Food. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 21, 100222. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100222>
- Stajkovic, A. D. & Luthans, F. (1998). Self-Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>
- Szakaly, Z., Kovacs, B., Soos, M., Kiss, M. & Balsa-Budai, N. (2021). Adaptation and Validation of The Food Neophobia Scale: The Case of Hungary. *Foods*, 10(8), 1766. <https://doi.org/10.3390/foods10081766>
- Şengül, S. (2017). Türkiye'nin Gastronomi Turizmi Destinasyonlarının Belirlenmesi: Yerli Turistler Üzerine Bir Araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(37), 375-396. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645178>
- Tarınç, A., Aytekin, A., Özbek, O. T., Ergün, G. S., Keleş, A., Uslu, F., Keleş, H. & Yayla, O. (2023). How Do Food Neophobia and Neophilia Moderate the Effect of Local Food Quality on Dining Satisfaction and Post-Dining Behavioral Intention in the Perspective of Sustainable Gastronomy Tourism? *Sustainability*, 15(12), 9510. <https://doi.org/10.3390/su15129510>

- Taş, S. & Selçuk, G. N. (2024). Yerli ve Yabancı Turistlerin Bakış Açısıyla Trabzon'un Gastronomik İmaji. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 7(3), 847-872
- Türker, N. & Akmanoğlu, E. (2022). Yeni Yiyecek Fobisi ve Gastronomi Turizminin Gelişmesine Etkisi: Kalitatif Bir Çalışma. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 6(1), 177-198. <https://doi.org/10.32958/gastoria.1055484>
- Urhan, M. (2012). Şizofrenik Hastalara Uygulanan Zayıflama Diyet Tedavisinin Antropometrik Ölçümlere ve Bazı Biyokimyasal Değişkenlere Etkisi. T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdil, K. & Öztürk, G. K. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinde Yeme Tutumları, Beden Algısı, Benlik Saygısı ve İlişkili Etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 48-63.
- van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Woodhall-Melnik, J., Cooke, M. & Bigelow, P. L. (2015). Serving The Food Nation: Exploring Body Mass Index in Food Service Workers. *Work*, 52(4), 901-909. <https://doi.org/10.3233/WOR-152101>
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2014). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yerli, M. T. & Yılmaz, M. T. (2019). Ofis İşyeri Çalışanlarında Öğle Yemeği, Ara Öğün ve Gıda Alımının, Metabolik Sendrom Komponentlerine Obezite Tablosu ile İlişkisi. *IAAOJ Health Sciences*, 5(1), 44-65.
- Yiğitcan, A. (2021). İnternet Bağımlılığı, Beden İmaji ve Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yücel, D. (2014). Özel Bir Beslenme Danışmanlık Merkezine Başvuran Obez Kadınların Öz Yeterlilik ve Beslenme Durumlarının Vücut Ağırlığı Yönetimi Programı ile Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi.

Katkı Oranı Tablosu

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.	Bilgilendirilmiş Onam Formu: Tüm taraflar kendi rızaları ile çalışmaya dâhil olmuşlardır.
Teşekkür: Katkılarından dolayı hakemlere teşekkür ederiz.	Araştırmacıların Katkı Oranı: Yazar çalışmaya %100 oranda katkı sağlamıştır.
Destek Bilgisi: Herhangi bir kurum ve/veya kuruluştan destek alınmamıştır.	Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 09.10.2024 tarihli ve 14 sayılı karar ile izin alınmıştır.
Çıkar Çatışması: Yoktur.	