

GAZİANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Journal homepage: <http://dergipark.org.tr/tr/pub/jss>



Araştırma Makalesi • Research Article

Aşçılık Eğitimi Alan Bireylerin Aşırı Yemek Yapma Korkusu (Mageirofobi) Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Fear of Overcooking (Mageirophobia) Levels of Individuals Receiving Cookery Training

İhsan KAZKONDU^{a*}

^aDr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Devrek Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Zonguldak / TÜRKİYE
ORCID: 0000-0002-5581-5835

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 20 Eylül 2024

Kabul tarihi: 15 Ocak 2025

Anahtar Kelimeler:

Mageirofobi,

Aşçılık eğitimi,

Psikoloji,

Kişilik özellikleri,

Kaygı.

ÖZ

Son yıllarda artan gastronomik ilgi, aşçılık eğitimine olan talebi de beraberinde getirmiştir. Tüketicilerin yeme-içme deneyimlerine verdikleri değer, işletmelerin yüksek standartlarda ürün ve hizmet sunmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, iyi bir aşçılık eğitimi almış personel, işletmelerin rekabet gücünü artırarak karlılıklarına doğrudan katkı sağlamaktadır. Ancak aşçılık mesleğini seçen bireylerde mesleğini severek icra etmesine rağmen psikolojik faktörlerden dolayı mesleki performans açısından bazı olumsuzluklar da yaşanabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, aşçılık eğitimi alan bireylerde mageirofobi düzeyini belirlemek, ilişkili faktörleri tespit etmek ve çözüm önerileri sunmaktır. Araştırma aşçılık programında eğitimi alan ve almış 400 bireyle yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak, demografik bilgileri, aşırı yemek yapma korkusunu ve kişilik özelliklerini ölçen anket kullanılarak online yöntemle veri toplama süreci yürütülmüştür. Araştırma verileri, SPSS 22.0 istatistik paket programı ile ölçeklerin geçerlik ve güvenirliği, demografik özellikler ve araştırma hipotezleri bu program ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasındaki ilişki, farklı demografik gruplar arasındaki aşırı yemek yapma korkusu düzeyleri ve gruplar arasındaki farklılıklar analiz edilmiştir. Yapılan çalışmadan çıkan bulgulara göre aşçılık eğitimi alan bireylerde mageirofobinin yaygın olduğu, özellikle kadınlarda, öğrencilerde ve içe dönük kişilik özelliklerine sahip bireylerde daha yüksek mageirofobi düzeylerinin görüldüğü ortaya çıkmıştır. Mageirofobinin, gıda güvenliği ve hijyen, gastronomik estetik, pişirme sürecinde kontrol kaybı ve tarif takibi korkusu gibi farklı boyutları olduğu ve bu boyutların demografik ve psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışma, aşçılık eğitimi sürecinde öğrencilerin karşılaşabileceği psikolojik zorluklara dikkat çekmekte ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: September 20, 2024

Accepted: January 15, 2025

Keywords:

Mageirofobia,

Culinary education,

Psychology,

Personality traits,

Anxiety.

ABSTRACT

The increasing gastronomic interest in recent years has brought along the demand for cookery education. The value that consumers place on eating and drinking experiences makes it obligatory for businesses to offer high standards of products and services. In this context, personnel with a good cookery education directly contribute to the profitability of businesses by increasing their competitiveness. However, individuals who choose the profession of cookery may experience some negativities in terms of occupational performance due to psychological factors, although they perform their profession fondly. The research aimed to determine the prevalence and severity of mageirophobia in this population, identify related factors, and propose solutions. The study involved 400 individuals from a Culinary Arts program. Data collection was conducted online using a questionnaire assessing demographic information, fear of cooking, and personality traits. SPSS 22.0 was utilized for data analysis, examining scale validity and reliability, demographic characteristics, and research hypotheses. The relationship between personality traits and mageirophobia was investigated, considering demographic factors. Additionally, the levels of mageirophobia across different demographic groups were compared. Findings revealed a significant prevalence of mageirophobia among culinary trainees, with heightened levels observed in women, current students, and individuals with introverted personality traits. Mageirophobia was found to encompass various dimensions, including concerns about food safety and hygiene, gastronomic aesthetics, fear of losing control during cooking, and apprehension about following recipes. These dimensions were correlated with both demographic and psychological factors. The study underscores the psychological challenges culinary students may face and advocates for further research in this area.

* Sorumlu yazar/Corresponding author.

e-posta: ihsan.kazkondu@beun.edu.tr

EXTENDED ABSTRACT

The study investigates the prevalence and implications of mageirocophobia, or the fear of cooking, among individuals engaged in culinary education. The research aimed to determine the extent of mageirocophobia within this population, identify associated factors, and propose potential solutions. The study was conducted with 400 individuals, both current students and graduates, from the Culinary Arts program at Zonguldak Bülent Ecevit University. Data was collected through an online survey that assessed demographic information, levels of mageirocophobia, and personality traits. The findings revealed a significant prevalence of mageirocophobia among culinary students and graduates. The study observed notably higher levels of this fear in women, current students, and individuals exhibiting introverted personality traits. These results suggest that women and students might experience heightened anxiety and pressure related to cooking. Furthermore, the fear of social evaluation and criticism could predispose introverted individuals to mageirocophobia. The present study revealed several distinct dimensions of mageirocophobia, encompassing concerns related to food safety and hygiene, anxieties about gastronomic aesthetics, fear of losing control during cooking, and apprehension regarding recipe adherence. These dimensions can manifest in diverse ways, affecting individuals' culinary experiences. For example, individuals with a heightened fear of food safety and hygiene may experience persistent worry about contamination or inadvertently causing foodborne illness. Conversely, those grappling with a fear of gastronomic aesthetics might exhibit anxiety over achieving visually perfect food presentation. To analyze the research data, SPSS 22.0 statistical software was employed. This software facilitated the examination of scale validity and reliability, demographic characteristics, and research hypotheses. Pearson correlation analysis was conducted to explore the relationship between personality traits and the fear of overeating, taking into account participants' demographic characteristics. Additionally, independent samples t-tests and one-way ANOVA were utilized to compare levels of fear of overeating across various demographic groups. Tukey's HSD test was then applied for post-hoc comparisons to pinpoint specific group differences. This study aimed to investigate the prevalence, level, and associated factors of mageirocophobia (fear of cooking) among individuals undergoing culinary training. The research findings indicate that individuals in culinary training, particularly women, students, and those with introverted personality traits, have a higher likelihood of experiencing mageirocophobia. Furthermore, it was found that this fear has various dimensions, including concerns about food safety and hygiene, gastronomic aesthetics, fear of losing control during the cooking process, and fear of following recipes or creating new ones. These dimensions were also found to be associated with demographic and psychological factors. The study's findings highlight the psychological challenges that students may encounter during culinary training and emphasize the importance of further research in this area. In particular, it is suggested that culinary training institutions should pay more attention to the psychological well-being of their students and establish support mechanisms to help them cope with issues such as mageirocophobia. In light of the findings of this study, the following recommendations are proposed to mitigate the fear of overeating (mageirocophobia) and promote the psychological well-being of individuals undergoing culinary training: Culinary training institutions should offer psychological counseling and support services to their students. These services can aid students in coping with anxiety, stress, and mageirocophobia. Additionally, group therapy sessions and workshops can be organized to empower students to overcome these challenges and bolster their self-confidence in the kitchen. Culinary training curricula should be enhanced to include courses on psychological resilience, stress management, and coping mechanisms. These courses can equip students with the tools to navigate the pressures inherent in the kitchen environment and safeguard their psychological health. Raising awareness and providing education about mageirocophobia is essential. Students should be informed that this fear is prevalent and can be successfully addressed. Furthermore, both instructors and students should be educated on recognizing the symptoms of this fear and the available avenues for seeking support. Culinary training should be conducted within a supportive and adaptable learning environment that encourages students to make mistakes, take risks, and explore their creativity. In an environment where students feel comfortable and secure, the likelihood of issues like mageirocophobia arising may be reduced. Experienced chefs or culinary graduates can serve as mentors to students. Mentors can offer guidance in the kitchen, share their experiences, and assist students in navigating challenges. This can contribute to enhancing students' self-confidence and empowering them to overcome obstacles such as the fear of overeating. Recognizing that students have diverse learning styles and needs, personalized learning approaches should be embraced. This can enable students to learn at their own pace and foster a greater sense of comfort. Programs and activities should be organized to facilitate students' ability to maintain a healthy work-life balance. This can help students manage stress levels and minimize the risk of burnout. Further research is warranted on the fear of overeating and the psychological well-being of individuals in culinary training. Such research can contribute to the development of more effective intervention and coping strategies. This research contributes to the field by highlighting the phenomenon of mageirocophobia among culinary students and graduates, paving the way for future investigations in this area. Additionally, it offers recommendations to culinary institutions for supporting the psychological health of their students. However, the study's limitations include its single-university sample and reliance on survey data, which might restrict the generalizability of the findings. Future studies should consider larger and more diverse samples and explore various data collection methods to delve deeper into the complexities of mageirocophobia. This study addresses a crucial aspect of the psychological well-being of individuals in culinary education. It is evident that psychological barriers, such as mageirocophobia, can negatively impact students' learning experiences and professional development. Therefore, culinary institutions must prioritize their students' psychological needs and establish support systems to help them navigate such challenges. This research contributes significantly by raising awareness and offering solutions in this regard.

Giriş

Yiyecek ve içecek sektörü, artan rekabet ve müşteri talepleri karşısında sürekli bir değişim hâlinde olan sektörlerden biridir. Bu dinamik ortamda sektörün başarısı, nitelikli iş gücünün varlığına doğrudan bağlı olmaktadır. Şahin Ören ve Arman (2014) tarafından yapılan çalışmada, sektörün dünya standartlarında hizmet verebilmesi için yetkin çalışanlara ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Jang ve George (2012) ise çalışanların kişisel özelliklerinin, sektördeki performanslarını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Yiyecek ve içecek sektörünün içerisinde en önemli meslek kolunun başında profesyonel aşçılık mesleği gelmektedir. Aşçılık mesleği sadece lezzetli yemekler hazırlamanın ötesinde, yaratıcılığı, kültürü ve sosyal bağlantıları da içeren bir sanat formu olarak kabul edilmektedir. Bu dinamik alan, bireylere kendilerini ifade etme, kültürel mirası paylaşma ve başkalarıyla bağlantı kurma fırsatı da sunabilmektedir. Ancak, fırsatlarının yanında aşçılık mesleği aynı zamanda çeşitli psikolojik zorlukları da beraberinde getirmektedir (Lee ve Graham, 2001; Yeniçeri, Mevsim, Özçakar, Özan, Güldal ve Başak, 2007). Çoklu görevli bir çalışma ortamı olan endüstriyel mutfaklarda, profesyonel aşçıların zamanı etkili bir şekilde kullanabilme ve birden fazla görevi aynı anda yürütebilme yetkinlikleri, bireysel ve kurumsal performans açısından kritik öneme sahiptir. Bu durum, Jang ve George (2012)'nin de belirttiği gibi, endüstriyel mutfakların nitelikli personel arayışındaki temel gerekçelerden biridir. Bu yüzden mutfak ortamının hızlı temposu, yüksek beklentiler, sürekli eleştiriye açık olma, yoğun zaman baskısı ve hata yapma korkusu, aşçılık öğrencileri ile profesyoneller üzerinde kaygı, stres, tükenmişlik sendromu, özgüven eksikliği ve hatta depresyon gibi bir dizi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Zahari, Jalis, Zulfifly, Radzi ve Othman, 2009; Smith ve Jones, 2018; Dalton, 2020).

Bu psikolojik zorluklar arasında, aşırı yemek yapma korkusu (mageirofobi) yemek yapma eylemiyle ilgili yoğun bir kaygı ve korku durumunu ifade etmekte, özellikle son dönemlerde dikkat çekici özellikte olup daha fazla araştırmayı hak etmektedir (Kayaalp, Bakan, Öztürk, Metin ve Avcıkurt, 2022). Bireyler, yemek yaparken başkalarının sağlığını tehlikeye atmaktan, yemeklerin beğenilmemesinden, mutfak kazalarından veya tarifleri takip edememekten endişe duyabilirler (Maslach ve Leiter, 2022). Bu korku, sadece aşçılık öğrencileriyle sınırlı olmayıp, profesyonel aşçılar tarafından da deneyimlenebilir. Bu durum, aşçılık mesleğinin getirdiği baskıların ve performans kaygısının, deneyimli profesyonelleri bile etkileyebileceğini göstermektedir (Johnson, 2023).

Aşırı yemek yapma korkusu, bireylerin mutfakta kendilerini ifade etmelerini, yeni tarifler denemelerini ve yaratıcılıklarını keşfetmelerini engelleyerek hem kişisel hem de mesleki gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, özellikle aşçılık eğitimi alan bireyler için, öğrenme sürecini sekteye uğratabilir, özgüvenlerini zedeleyebilir ve mesleki hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırabilir (Kayalp vd., 2022). Bu nedenle, aşçılık eğitimi veren kurumların, öğrencilerin psikolojik sağlıklarına da önem vererek, bu tür korkuların üstesinden gelmelerine yardımcı olacak destek mekanizmaları oluşturmaları büyük önem taşımaktadır (Mitchell, Woodhouse, Heptinstall ve Camp, 2013).

Bu çalışmanın amacı, aşçılık eğitimi alan bireylerde aşırı yemek yapma korkusunun yaygınlığını ve düzeyini belirlemek, bu korkunun altında yatan faktörleri detaylı bir şekilde incelemek ve bu korkunun üstesinden gelmek veya etkilerini en aza indirmek için uygulanabilir çözüm önerileri sunmaktır. Bu çalışma, aşçılık eğitimi alan bireylerin psikolojik sağlıklarına dikkat çekerek, bu alanda daha fazla araştırma yapılmasına ve öğrencilere psikolojik destek sağlanmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışmanın sonuçları, aşçılık eğitimi müfredatlarına psikolojik dayanıklılık ve stres yönetimi gibi konuların dahil edilmesine yönelik öneriler sunarak, geleceğin aşçılarının hem mutfakta hem de zihinsel olarak daha sağlıklı bir ortamda yetişmelerine katkıda bulunabilir.

Kavramsal Çerçeve

Meslek Olarak Aşçılık ve Aşçı Olmak İçin Sahip Olunması Gereken Nitelikler

Meslek, bireyin ekonomik bağımsızlığını sağlamak amacıyla, belirli bir eğitim süreci gerektirerek ve topluma hizmet amacıyla sürdürülen sistematik bir faaliyet olarak tanımlanabilir (Oğan, 2022). Bir faaliyetin meslek olarak kabul edilebilmesi için; toplumsal bir ihtiyacı karşılaması, belirli bir eğitim ve uzmanlık gerektirmesi, düzenli bir gelir sağlaması, yasal ve etik normlara uygun olması, kendine özgü bir kimliğe sahip olması ve genellikle bir meslek örgütü tarafından denetlenmesi gibi kriterlere sahip olması gerekmektedir (Telman, 2000).

Bireyin yaşam boyu sürececek olan sosyal ve ekonomik hayatını şekillendiren en önemli faktörlerden biri meslek seçimidir. Meslek seçimi, bireyin ilgi, yetenek ve değerleriyle uyumlu bir iş hayatı sürdürmesine, dolayısıyla yaşam doyumu ve toplumsal statü kazanmasına olanak tanımaktadır. Bu seçim sürecinde bireysel özellikler, aile yapısı, sosyoekonomik koşullar, toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumun mesleklere yönelik değerlendirmeleri gibi çoklu faktörün etkisi söz konusudur (Çelik, Gencoğlu ve Kemer, 2021).

Aşçılık mesleği insanlık tarihinin başlangıcından itibaren var olan ve kültürlerin dokusunu şekillendiren temel bir meslek olarak görülmektedir (Bişiren ve Genç, 2023). Ülkelerin mutfak miraslarını koruyup geliştiren aşçılar, günümüzde küresel mutfak sahnesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu gelişmeler, aşçılığın prestijini artırmış ve mesleği daha da profesyonel bir hâle getirmiştir (Özbay ve Karaca, 2021). Aşçılık mesleği genel tanımlama olarak besin maddelerinin tüketime uygun hâle getirilmesi amacıyla, bilimsel bilgilere dayalı teknikler ve standartlar çerçevesinde planlı bir süreç içerisinde gerçekleştirilen, hijyenik koşullara uygun ve lezzet-görünüm-besin değeri dengesi gözetilerek hazırlanan yemeklerin üretimini kapsayan bir meslek olarak ifade edilebilir (Oğan, 2022). Mesleki Yeterlilik Kurumu aşçılık mesleğini ulusal meslek standardı çerçevesinde “gıda güvenliği kurallarını temel alarak işletme ve bölüm ihtiyaçları doğrultusunda, ulusal ve dünya mutfaklarına ait ana yemek gruplarını, mezeleri, salataları, garnitürleri ve tatlıları reçete/menülere uygun olarak hazırlama ve servis için sunuma hazır hâle getirme bilgi ve becerisine sahip olma” olarak tanımlamaktadır (Mesleki Yeterlilik Kurumu, 2024). Aşçılık mesleği, gastronomi alanında, ham maddelerin fiziksel ve kimyasal dönüşümlerini gerçekleştirerek tüketime hazır hâle getirme süreçlerini kapsayan, çok yönlü bir uzmanlık gerektiren bir disiplindir (Villapaz, 2024). Bu mesleği başarıyla icra etmek isteyen bireylerin aşağıda yer alan nitelikleri mümkün olduğunca taşıması meslekte başarılı olmalarını sağlayabilmektedir:

- **Bilişsel beceriler:** Aşçılık, sadece fiziksel bir beceri değil, aynı zamanda güçlü bir zihinsel süreçleri içeren bir sanattır. Bilişsel beceriler, bir aşçının yaratıcılığını, problem çözme yeteneğini ve mutfakta başarılı olmasını sağlayan en önemli faktörlerden biridir (Yorgancı ve Sungur, 2023). Bu yüzden aşçılığı tercih eden bireyler bilişsel becerilerini artırmak için yeni lezzetler keşfederek farklı kültürlerin mutfaklarından esinlenerek yeni bir yemek tarifi geliştirebilmeli, bir yemeğin tadını alarak eksik olan öğeleri belirleyebilmeli ve gerekli düzeltmeleri önerebilmeli, yemek hazırlama ve pişirme sırasında ortaya çıkan bir sorunu çözmek için alternatif yöntemler bulmalı, yemek organizasyonları ve tarif geliştirme süreçlerinde planları yapabilmelidir (Spotts vd, 2024). Bu tür aşçılık mesleği ile ilgili bilişsel becerileri geliştirmek bireyde mesleki motivasyon ve başarıyı artırmaya katkı sağlayacaktır.
- **Psikomotor beceriler:** Aşçılık mesleğinde fiziksel beceriler açısından yemek hazırlama ve pişirme esnasında hareketleri koordine ve kontrol edebilme yeteneğine sahip olma da oldukça önemli niteliklerden biridir. Bu meslekte psikomotor beceri olarak hızlı ve

doğru bir şekilde kesme, doğrama, karıştırma gibi teknikleri uygulama yeteneği, mutfak aletlerini etkin kullanma becerisi, estetik ve dengeli tabaklama ve süsleme yeteneği, iş güvenliği ve hijyen kurallarına uygun hareket etme gibi fiziksel ve teknik beceriler gerekmektedir (Harun vd., 2018; Biadnes, 2022).

- **Sosyal beceriler:** Aşçılık mesleğinde birey insanlarla etkileşim kurma ve iletişim becerilerini kullanma becerilerine sahip olmalıdır. Mutfak ortamı, genellikle birçok kişinin bir arada çalıştığı yoğun bir ortam olduğundan bir aşçının ekip arkadaşlarıyla uyum içinde çalışabilmesi, görevleri paylaşabilmesi ve takım hedeflerine ulaşmak için birlikte çalışabilmesi gerekmektedir (Mcdowell vd., 2015). Ayrıca tarifleri anlamak, diğer aşçılarla yemeklerin içeriği ve pişirme süreçleri hakkında iletişim kurmak, müşterilerin özel isteklerini almak ve menüleri açıklamak için etkili iletişim kurması da meslekte başarısını artıracaktır (Farmer vd., 2018).
- **Kişisel özellikler:** Başarılı bir aşçı olmak için belirli kişisel özelliklere sahip olmak da oldukça önemlidir. Bu özellikler hem iş hayatında hem de mutfak ortamında daha verimli olmaya sağlayabilmektedir (Robinson ve Beesley, 2010). Disiplin, düzenlilik, temizlik, dikkatlilik, sabır, öğrenmeye açıklık, yaratıcılık, fiziksel dayanıklılık, stres yönetimi ve zaman yönetimi gibi kişisel özellikler, aşçılığın yoğun ve dinamik çalışma ortamında başarılı olması için önemli kişisel özellik kriterlerindedir (Türkmendağ ve Karaman, 20249).

Aşçıların Yemek Hazırlama ve Pişirme Yetkinliğini Etkileyen Faktörler

Aşçıların yemek hazırlama ve pişirme yetkinliğini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler bireysel yeteneklerden çevresel koşullara, eğitimden deneyime kadar geniş bir yelpazede değerlendirilebilir (Johnston ve Phelan, 2016). Literatür incelendiğinde bu faktörlerin cinsiyet, yaş, sağlık durumu, eğitim, mesleki tutum ve davranışlar, çevresel etkenler ve teknolojik gelişmeler başlığı altında yoğunlaştığı görülmektedir (Short, 2003; Gisslen, 2009; Engler-Stringer, 2010; The Culinary Institute of America, 2013; McGowan vd., 2017; Lavelle vd., 2019; Pala, 2023; The Culinary Institute of America, 2024).

Cinsiyet: Yiyecek ve içecek sektörü, geleneksel olarak kadınların egemen olduğu ev mutfağı ile özdeşleştirilmesine rağmen, profesyonel mutfaklarda erkeklerin daha fazla temsil edildiği bir durumla karşı karşıyadır. Bu durum, toplumdaki cinsiyet rollerine dair derinlemesine oturmuş inançların bir yansımasından kaynaklanmaktadır. Kadınların mutfakta doğuştan gelen yeteneklere sahip olduğu düşünülse de profesyonel mutfaklar erkeklere daha uygun bir alan olarak algılanmaktadır (Kabil, 2022). Endüstriyel mutfaklarda yapılan istihdam analizleri, erkeklerin kadınlara göre daha sıklıkla aşçıbaşı veya kısım şefi gibi üst düzey pozisyonlarda yer aldığını göstermektedir (Platzer, 2011; Qin ve Yang, 2015; Herkes ve Redden, 2017; Orido, 2017). Bu durumun altında yatan nedenler arasında, toplumun erkek şeflere olan daha fazla ilgisinin yanı sıra, kadınların sektörde tanınma sürecinde karşılaştıkları engeller de bulunmaktadır. Profesyonel mutfakların fiziksel olarak zorlayıcı çalışma koşulları ve uzun çalışma saatleri, kadınların aile içi sorumluluklarıyla bağdaştırılması güçlükleri nedeniyle kariyerlerinde ilerlemesini engelleyen önemli faktörler arasındadır. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rollerine dayalı olarak, kadınların fiziksel dayanıklılıklarının bu tür ortamlara uygun olmadığı yönündeki yanlış bir inanış da bu durumu pekiştirmektedir (Yetiş, Ardiç ve Çalışkan, 2020). Sonuç olarak ele alınan tüm bu faktörler, kadınların profesyonel mutfaklarda yeterince temsil edilmemesine ve farklı kariyer yollarını tercih etmelerine neden olmaktadır. Bu olumsuz durum hem sektörün çeşitliliğini sınırlamakta hem de kadınların potansiyelini tam olarak değerlendirilmemesine yol açmaktadır (Agmapisarn, 2016; Cano, 2019).

Yaş: Aşçılık mesleğinde yaş faktörü yemek hazırlama ve pişirme yetkinliğini olumlu etkilediği gibi ayrıca olumsuz açıdan da etkileyebilmektedir. Genel olarak meslekte deneyim ve bilgi birikimi açısından yaşın artması ile aşçıların yetkinliklerinde artış olabilmekteyken fiziksel ve zihinsel açıdan bazı olumsuz durumlarda da yaşın artışıyla birlikte artış gözlenebilmektedir (Demirtaş ve Demirtaş, 2015). Özellikle mesleki deneyim ve bilgi birikimi aşçıların çok çeşitli reçetelere, hammaddelere, pişirme tekniklerine hâkim olmalarını, yemekleri daha iyi hazırlamalarını, yeni durumlara daha hızlı uyum sağlamalarını, sorunlar ile daha kolay başa çıkabilmelerini sağlamaktadır (Bayram ve Nazik, 2023). Ancak yaşla birlikte fiziksel güç ve dayanıklılıkta azalma aşçıların daha uzun saatler ayakta durabilmelerini ve ağır yük taşımalarını olumsuz etkilemekte, mutfakta kaza ve yaralanma sıklıkları artmakta, duyu hassasiyetlerin azalması ile birlikte de yemeklerdeki lezzet kalitesi düşebilmektedir (Üner ve Ayberk, 2019).

Eğitim: Aşçılık mesleğinde bir bireyin yemek hazırlama ve pişirme yetkinliğini belirleyen en önemli faktörün başında eğitim gelmektedir. Özellikle eğitim ile aşçı adaylarına ve aşçılara meslek ile ilgili temel teknikler, beslenme bilgisi, yiyecek hazırlama ve pişirme teknikleri gibi bilgiler ve beceriler aktarılmakta ve bu sayede mutfaklarda usulüne uygun, sağlıklı ve lezzetli yemekler hazırlayabilen, mutfakta güvenli şekilde çalışan profesyoneller yetişmektedir (Yorgancı ve Sungur, 2023). Mutfak becerilerinin kazanılmasında kültürel miras, formal eğitim ve informal öğrenme gibi çeşitli yollar bulunmaktadır. (Özdemir ve Mankan, 2022). Eğitim vasıtasıyla aşçı adayları ve aşçılar hem teknik becerilerini geliştirmekte hem de yaratıcılıklarını kullanarak özgün lezzetler ortaya çıkarabilmektedir. Sürekli öğrenmeye açık olmak, aşçılıkta başarı için anahtar niteliği taşımaktadır (Şat, Sezen ve Doğdubay, 2023).

Mesleki Tutum: Mesleki tutum, bireyin bir mesleğe yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerinin bütünü olarak tanımlanabilir (Yılmaz ve Çemrek, 2019). Bir meslek mensubunun mesleği hakkındaki değerlendirmeleri, inançları ve duygusal tepkileri, onun mesleki tutumunu şekillendirmektedir. Bu tutum, bireyin mesleğe karşı nasıl bir yaklaşım sergileyeceğini belirleyen önemli bir psikoloji yapısıdır (Yılmaz ve Tanrıverdi, 2017). Mutfak çalışanları da mesleklerine yönelik belirgin tutumlara sahiptir. Bu tutumlar, bireylerin mutfakta edindiği deneyimler, yaşadığı olaylar ve gözlemleri sonucu oluşmaktadır. Mesleki tutumun duygusal boyutu; bireyin mesleğine karşı duyduğu sevgi, ilgi veya hoşnutsuzluk gibi duygusal tepkileri ifade etmekte, bilişsel boyut; meslek hakkında sahip olunan inançlar, bilgiler ve değerlendirmeleri kapsamakta, davranışsal boyut ise bu duygular ve düşüncelerin somut davranışlara dönüşmesiyle ortaya çıkmaktadır (Aykaç ve Buyruk, 2024). Örneğin, işine bağlı, yemeğe ilgili olan, yeniliklere açık, müşteri odaklı, ekip çalışmasına yatkın, stres yönetebilen aşçıların olumlu tutumları mutfakta başarıyı artırmaktadır. Araştırmalar, bireylerin mesleklere yönelik tutumlarının, o meslekteki başarıları ve iş doyumunu düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Yılmaz ve Çemrek, 2019). Pozitif bir mesleki tutum, bireyin işinden daha fazla zevk almasını, daha yüksek performans göstermesini ve uzun vadede meslekte kalma olasılığını artırmaktadır (Kurnaz, Akyurt Kurnaz ve Kılıç, 2014).

Motivasyon: Yemek yapma eyleminin sosyal takdiri, bireylerin mutfak becerilerinin gelişiminde önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Hazırlanan yiyeceklerden alınan olumlu geri bildirimler, aşçıların kendilerini daha fazla geliştirmeye yönlendirerek, mutfak becerilerinin daha da ileri seviyelere taşınmasını sağlamaktadır. Genel olarak pişirilen veya hazırlanan yemek ile ilgili alınan sosyal onay, aşçıların mutfak becerileri üzerinde pozitif bir geri bildirim döngüsü oluşturmaktadır (Pala, 2023).

Çevre: Aşçıların yemeği hazırlama ve pişirme yetkinlikleri üzerinde etkili faktörlerden biri olan çevre faktörü, yemek hazırlama ve pişirme süreci içerisinde karşılaştığı ve kontrol edemediği veya sınırlı kontrol edebildiği tüm koşulları ifade etmektedir. Bu koşullar mutfak ortamının fiziksel özellikleri, sosyal etkileşimler, organizasyonel yapı ve dış çevreden gelen uyaranlar gibi

çok farklı boyutlarda olabilmektedir (İçigen ve Geçgin, 2021). Fiziksel çevre açısından mutfağın tasarımı ve düzeni, kullanılan ekipmanların durumu, mutfağın ortam sıcaklığı ve nem oranı, mutfağın hijyen koşulları, gıda depolama koşulları gibi fiziksel şartlar; sosyal çevre olarak ekip ilişkileri, mutfak yönetim sistemi ve müşteri ilişkileri sosyal şartlar; organizasyonel çevre olarak menü planlaması, malzeme temini ve bütçe kısıtlamaları; dış çevre açısından ise ekonomik koşullar, sosyal trendler, sosyal alışkanlıklar gibi etmenler aşçıların yemek hazırlama ve pişirme yetkinliklerine doğrudan veya dolaylı olarak olumlu/olumsuz etki etmektedir (Ternier, 2010; Gardillo ve Prescott, 2023).

Zaman: Aşçılık mesleği zamanla yarışılan mesleklerden biri olduğu için yemeklerin doğru zamanda ve doğru sıcaklıkta servis edilmesi hem lezzet hem de sunum açısından büyük önem taşımaktadır. Bu yüzden zaman faktörü aşçıların tüm eylemlerini ve vereceği kararları etkileyen yemek hazırlama ve pişirme sürecindeki en kritik unsurlardan biri durumundadır. Menüde yer alan her bir yemeğin hazırlanma ve pişme süresini tahmin etme, pişirme sırasını belirleme, pişirme işlemlerini senkronize etme, farklı yemeklerin aynı vakitte hazır hâle gelmesini sağlama gibi durumlar aşçıların yemek hazırlama ve pişirme yetkinliklerini artırıcı faktörler arasında gösterilebilmektedir (Pala, 2023, The Culinary Institute of America, 2024).

Teknolojik Gelişmeler: Mutfaklarda teknolojik gelişmeler aşçıların yemek hazırlama ve pişirme şekillerini büyük etkilerle değiştiren faktörlerden biri olarak görülmektedir. Özellikle bu etkiler aşçıların yetkinliklerini hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilemektedir (Yurt ve Sarı, 2022). Yemek hazırlama süreçlerinin otomatikleşmesi, akıllı ocak ve fırınların profesyonel mutfaklarda yer alması, dijital yemek tarif veri tabanlarının yaygınlaşması, mesleki gelişim ile ilgili online eğitim ve seminerle gibi teknolojik unsurlar aşçıların yemek hazırlama ve pişirme yetkinliklerine olumlu katkılar sunacak faktörler olarak ifade edilebilir (Öztürk, 2020).

Dünya’da ve Türkiye’de Aşçılık Eğitimi

Aşçılık eğitimi, mutfak sanatlarının pratik uygulamalarına odaklanarak, gıda maddelerinin hazırlanması, pişirilmesi ve sunulması süreçlerindeki teknik bilgi ve becerileri kazandırmayı amaçlayan mesleki eğitim türü olarak tanımlanmaktadır (Yorgancı ve Sungur, 2023).

Dünya genelinde Sanayi Devrimi'nin tetiklediği toplumsal ve ekonomik dönüşüm, aşçılık gibi tüm mesleklerde olduğu gibi, sistematik ve planlı bir mesleki eğitim ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Esnaf birlikleri tarafından verilen geleneksel çıraklık eğitimi, devletlerin eğitim sistemlerine dahil edilerek daha kapsamlı ve kurumsal bir yapıya kavuşmuştur (Oğan, 2022). Aşçılık mesleğinin, özellikle İngiltere’de yemeğin sadece besleyici olmaktan çıkarılıp, lezzet ve sunumun ön plana çıktığı bir sanat olarak kabul edilmesi, bu alandaki mesleki eğitimlerin küresel çapta önem kazanmasına öncülük etmiştir. Bu gelişmeyle birlikte, aşçılık eğitimi, dünya genelinde mutfak sanatları olarak adlandırılan disiplinler içerisinde yerini almış ve giderek daha fazla ilgi görmüştür (Kurnaz, Akyurt Kurnaz ve Kılıç, 2014).

Aşçılık eğitimi, 19. yüzyıldan itibaren Batı Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri’nde kurumsal bir yapıya kavuşmaya (The Culinary Institute of America, 2024), Türkiye’de ise 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren sistematik olarak verilmeye başlanmıştır. Türkiye’de aşçılık eğitimi, ilk olarak 1962 yılında Ankara Otelcilik Okulu’nda ortaöğretim düzeyinde, ardından 1997 yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi’nde ön lisans programı olarak sunulmuştur. Lisans düzeyinde ise 2003 yılında Yeditepe Üniversitesi’nde Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü’nün açılmasıyla birlikte gastronomi eğitimi yaygınlaşmıştır (Şat, Sezen ve Doğdubay, 2023). Yükseköğretim Kurulu verilerine göre, 2023-2024 öğretim yılında Türkiye genelinde çok sayıda üniversitede aşçılık ve gastronomi programları bulunmakta olup, bu programlara olan ilgi oldukça yüksektir (Yükseköğretim Kurulu, 2024). Son otuz yılda yaşanan bu hızlı

büyüme, aşçılık mesleğinin toplumsal prestijinin artması ve bireylerin bu alanda kariyer yapma isteklerinin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Aşçılık eğitiminin yaygınlaşması, sektörün nitelikli personel ihtiyacını karşılamaya yönelik önemli bir adım olup iş gücünün kalitesini ve üretimde emek faktörünün verimliliğini de artırmıştır (Arslan ve Pekerşen, 2019).

Aşçılık Eğitiminde Bireylerin Karşılaşabilecekleri Psikolojik Zorluklar

Aşçılık eğitimi, bireylerin mutfak becerilerini geliştirmelerine ve yaratıcılıklarını ifade etmelerine olanak tanıyan, disiplin, özveri ve tutku gerektiren zorlu bir süreçtir. Bu süreç, öğrencileri sadece teknik becerilerle donatmakla kalmamakta, onları yüksek baskı altında çalışmaya, hızlı kararlar vermeye ve sürekli eleştiriye açık olmaya da hazırlamak zorundadır (Shani, Belhassen ve Soskolne, 2013; Deutsch, 2016). Bu zorlu ortam, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir (Okumus, 2021). Deutsch (2018) yaptığı çalışmada aşçılık eğitimi alan öğrencileri sadece teknik olarak yetkin aşçılar olarak yetiştirilmemesi gerektiği, öğrencilerin hata yapmalarına, risk almalarına, yemek pişirmeyi sadece bir tarif takip etme süreci olarak değil, keşif ve ifade biçimi olarak görmelerine izin veren destekleyici ve esnek bir öğrenme ortamı hazırlanması gerektiğini vurgulamıştır. Hegarty (2011) ve Woodhouse (2016) ise aşçılık eğitimi veren öğretmenlerin öğrencilerin yaratıcılıklarını teşvik etmelerini, aşçılık eğitimini sadece sektör ihtiyaçlarını karşılamak yerine öğrencilerin kişisel ve mesleki gelişimlerine katkıda bulunacak şekilde dönüştürmeleri gerektiğini belirtmiştir.

Günümüzün aşçılık öğrencileri genellikle medya aracılığıyla bir aşçılık kariyeri hakkında algılar geliştirmiştir. Televizyonda ve internette yemek ile ilgili programların sayısındaki artış, şef mesleğini popülerleştirmeye ve yemekten alınan zevkin farkındalığını artırmaya yardımcı olmuştur (Yıldırım ve Uyar, 2024). Ancak, medya genellikle aşçılık mesleğinin sadece ışıltılı ve heyecanlı yanlarını göstermekte, uzun çalışma saatleri, yüksek stres ve fiziksel zorluklar gibi zorlu yönlerini göz ardı etmektedir (Gray ve Farrell, 2021). Medya aşçılık mesleğini popülerleştirmede önemli bir rol oynarken, öğrencilerin gerçekçi beklentilere sahip olmaları ve mesleğin tüm yönlerini anlamaları için daha fazla bilgiye ihtiyaçları bulunmaktadır. (Pratten, 2003).

Aşçılık eğitimi sürecinde öğrenciler psikolojik zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Bunlar arasında, performans kaygısı, mükemmeliyetçilik, tükenmişlik ve iş-yaşam dengesi sorunları öne çıkmaktadır.

- **Performans Kaygısı:** Bu kaygı, öğrencilerin kendilerini yetersiz hissetmelerine, hata yapmaktan korkmalarına ve potansiyellerini tam olarak ortaya koyamamalarına yol açabilmekte, bu yüzden mutfak ortamının rekabetçi doğası ve sürekli değerlendirme altında olma durumu öğrencilerde performans kaygısına neden olabilmektedir (Condrasky, Williams, Catalano ve Griffin, 2011).
- **Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçilik, sürekli hata yapma korkusuna, yüksek stres düzeylerine ve hatta depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına sebep olabilecek bir durumdur (Limburg vd., 2017). Aşçılık, detaylara dikkat ve hassasiyet gerektiren bir alandır. Bu durum, bazı öğrencilerin mükemmeliyetçi bir yaklaşım benimsemesine neden olabilmektedir (Kaçar Başaran, 2023).
- **Tükenmişlik:** Tükenmişlik, motivasyon kaybı, enerji düşüklüğü, sinirlilik ve iş tatminsizliği ile karakterize olup öğrencilerin akademik başarılarını ve genel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Yoğun çalışma saatleri, fiziksel zorluklar ve duygusal baskılar da aşçılık öğrencilerinde tükenmişlik sendromuna yol açabilecek faktörlerdendir (Melamed, vd, 2009).

- **İş-Yaşam Dengesi Sorunları:** Aşçılık eğitimi ve mesleği, genellikle uzun ve düzensiz çalışma saatlerini kapsamaktadır. Bu durum, öğrencilerin iş-yaşam dengelerini sağlamalarını zorlaştırabilmekte, kişisel yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Kinman ve Jones, 2008).

Bu psikolojik zorlukların yanı sıra, aşırı yemek yapma korkusu (mageirofobi) da aşçılık eğitimi alan bireylerin karşılaşılabileceği önemli bir zorluktur. Bu fobi, yemek yapma eylemiyle ilgili yoğun bir kaygı ve korku durumunu ifade etmektedir (Kayaalp vd., 2022). Bireyler, yemek yaparken başkalarının sağlığını tehlikeye atmadan, yemeklerin beğenilmemesinden, mutfak kazalarından veya tarifleri takip edememekten endişe duyabilmektedir. Bu korku, öğrencilerin özgüvenlerini zedeleyebilmekte, öğrenme motivasyonlarını azaltabilmekte ve hatta mesleki hedeflerinden vazgeçmelerine neden olabilmektedir (Wang ve Tsai, 2017). Aşçılık eğitimi sürecinde karşılaşılan bu psikolojik zorluklar, öğrencilerin akademik başarılarını, mesleki gelişimlerini ve genel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, aşçılık eğitimi veren kurumların, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarına daha fazla önem vermeleri ve bu zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olacak destek mekanizmaları geliştirmeleri gerekmektedir. Özellikle aşçılık eğitimi müfredatlarının öğrencileri yiyecek-içecek sektörünün zorluklarına karşı hazırlamak için eğitim bilimleri teorilerine göre bilimsel ilkeler kullanılarak revize edilmesi, uygulamalı eğitimlerin de öğrencilerin öz güvenlerini ve hazır bulunuşluk düzeylerini yükseltecek öğretim yöntemleri ile gerçekleştirilmesi gerektiği yapılan çalışmalarda vurgulanmaktadır (Kim ve Kim, 2005; Jang, 2005; Horng ve Hu, 2009; Müller, VanLeeuwen, Mandabach ve Harrington 2009; Deursch, 2018; Dalton, 2020; Okumus, 2021). Bu, öğrencilerin eğitim süreçlerini başarıyla tamamlamalarına, sağlıklı bir mesleki yaşam sürdürmelerine ve mesleki potansiyellerini tam olarak gerçekleştirmelerine olanak tanıyacaktır.

Aşçılık Eğitimi ve Aşırı Yemek Yapma Korkusu (Mageirofobi) İlişkisi

Aşırı yemek yapma korkusu (Mageirofobi), literatürde nispeten yeni bir kavram olup üzerinde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Aşırı yemek yapma korkusu, bireylerin yemek yapmaktan kaçınmalarına, sosyal ortamlarda yemek yapmaktan çekinmelerine ve hatta aşçılık eğitimi alan bireylerin mesleki gelişimlerini olumsuz etkilemesine neden olabilmektedir (Kayaalp vd., 2022). Bu korkunun bireyler üzerindeki etkileri, sadece yemek yapmaktan kaçınma davranışıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sosyal ortamlarda yemek yapmaktan çekinme, aşçılık eğitimi veya kariyerinden uzaklaşma gibi daha geniş kapsamlı sonuçlara da yol açabilmektedir (Johnson, 2023). Bu yüzden mageirofobi, aşçılık eğitimi ve kariyerleri üzerinde potansiyel bir engel oluşturarak öğrencilerin ve profesyonellerin başarılarını olumsuz etkileyebilecek olumsuz özellikler barındırmaktadır.

Kayaalp vd. (2022) aşırı yemek yapma korkusu ile ilgili yaptıkları çalışmada bu korkuyu tanımlayarak ve bireylerin aşırı yemek yapma korku düzeylerini ölçmek için ölçek geliştirme çalışması gerçekleştirmişlerdir. Bu ölçek aşağıda yer alan dört alt boyuttan oluşmaktadır:

- **Tehlikeli ve Yenilemeyecek Gıdalar Sunma Korkusu (Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu):** Bireylerin başkalarına bozulmuş, kontamine olmuş veya başka bir şekilde zararlı olabilecek yiyecekler sunmaktan duydukları yoğun korkuyu ifade etmektedir. Bu korku, gıda zehirlenmesine neden olma, başkalarını hasta etme veya sosyal yargılanma endişelerinden kaynaklanabilmektedir. Bu korkuya sahip olanlar sosyal izolasyona girebilir, kariyer gelişimlerini olumsuz etkileyebilir ve genel yaşam kalitesinde düşüş ve kısıtlamalara sebep olabilir (Green, Draper ve Dowler, 2003).

- **Sunum Korkusu (Gastronomik Estetik Korkusu):** Bireylerin yemeklerin görsel sunumu, düzenlemesi ve estetik değerleriyle ilgili yoğun bir kaygı veya korku yaşaması durumudur. Bu korku, yemeklerin kusursuz bir şekilde sunulması gerektiği inancından kaynaklanabilmekte ve bireyin kendi yeteneklerine veya başkalarının beklentilerine dair güvensizliklerini yansıtabilmektedir (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Bu korkunun altında yatan nedenler çeşitlilik göstermektedir. Özellikle sosyal medya ve popüler kültürün yarattığı mükemmel yemek imajı, bireylerde gerçekçi olmayan beklentiler oluşturmakta ve yetersizlik duygularına neden olmaktadır (Fardouly, Diedrichs, Vartanian ve Halliwell, 2015; Holland ve Tiggemann, 2016). Ayrıca, mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireyler, yemek sunumunda en ufak bir hatayı bile kabul edilemez bulabilmektedir. Bu korku yemek pişirme ve yeme deneyiminin keyfini azaltarak sosyal etkileşimleri olumsuz etkileyebilir. Bu korkunun üstesinden gelmek için, bireyler kendilerine karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü olmayı öğrenmeli, mükemmeliyetçilik düşüncelerine meydan okunmalı ve yemek pişirmeyi bir zevk kaynağı olarak görmeye odaklanmalıdır. Profesyonel yardım almak da bu korkunun yönetilmesinde faydalı olabilecek yöntemlerden biridir (Rozin ve Pallon, 1987; Dovey ve McManus, 2001; Bardone-Cone ve Boyd, 2008).
- **Pişirme Aşamalarından Korkma (Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu):** Bireylerin yemek yaparken belirli aşamalarda veya tekniklerde yoğun bir kaygı veya korku yaşaması durumudur. Bu korku, kesme, doğrama, ateş kullanma, hamur yoğurma veya belirli pişirme yöntemlerini uygulama gibi becerilerde yetersizlik hissinden veya olumsuz deneyimlerden kaynaklanmaktadır. Bu korku türünün düzeyini geçmişte yaşanan kazalar, yaralanmalar, belirli tekniklerde özgüven eksikliği, hatalardan kaçınma, pişirme sürecinin kontrol edilemez olduğuna dair inançların durumu belirlemektedir (Conroy, Poczwardowski ve Henschen, 2001; Thomas ve Dittmar, 2011).
- **Reçete Korkusu (Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu):** Bireylerin yemek tarifleriyle etkileşim kurarken veya onları takip ederken yoğun bir kaygı veya korku yaşaması durumudur. Bu korku, tarifin karmaşıklığı, belirli teknikler veya malzemeler hakkında bilgi eksikliği, başarısızlık korkusu veya yemeklerin beklentileri karşılayamaması endişesinden kaynaklanmaktadır. Reçete korkusu, yemek yapmaktan keyif almayı engelleyebilir ve yeni lezzetler keşfetmeyi sınırlayabilir. Bu korkunun üstesinden gelmek, mutfakta yaratıcılığı teşvik edebilir ve yemek yapma deneyimini daha keyifli hâle getirebilir (Conroy vd., 2001; Kayaalp vd., 2022).

Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde aşçılık eğitimi ile ilgili yapılmış çalışmaların bireylerin aşçılık kariyeri için gerekli yetkinlikler, aşçılık eğitimi süresi içerisinde pişirme yetkinliklerinin kazandırılması için kullanılan strateji, öğretim yöntemleri ve program teorileri, bireylerin yemek hazırlama ve pişirme yetkinlikleri ile psikolojik faktörlerin ilişkisi, aşçılık eğitimi alan öğrencilerin kariyer kaygıları konularının ele alındığı görülmüştür.

Zopiatis (2010) tarafından yapılan araştırmada, aşçılık kariyerinde başarılı olmak için gerekli olan yetkinlikler incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, yemek pişirme tekniklerinin bir aşçı için vazgeçilmez olduğunu, liderlik ve yönetim becerilerinin de önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ancak, aşçıların kavramsal yetkinliklerini geliştirmede eksiklikleri olduğu tespit edilmiştir.

Blamey, Gordon, Newstead ve McDowell (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada aşçılık eğitimi süreçlerinde pişirme yetkinliğinin kazandırılması için kullanılan stratejiler,

program teorileri ve öğretim yöntemleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Çalışma bulguları, eğitim programlarında uygulanan stratejilerin, programın genel amacı ve kılavuzlarıyla tutarlı olduğunu göstermiştir. Ancak, araştırmacılar pişirme yetkinliğinin gelişiminde bireysel farklılıkların (örneğin, öz güven) da önemli bir rol oynadığını vurgulayarak, gelecekteki eğitim programlarında bu değişkenlerin de dikkate alınması gerektiğini önermişlerdir.

Kowalkowska, Poinhos ve Radrigues (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin yemek pişirme yetkinliği ile sosyo-demografik, psikolojik ve yemek pişirmeye ilgili diğer değişkenler arasındaki ilişki incelemiş, sıklıkla yemek pişiren, kendilerini yemek yaparken daha güvenli hisseden ve yemek yapmaktan keyif alan bireylerin, yemek pişirme yetkinliğinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, yemek yapmayı öğrenme motivasyonlarının başında kişisel ilgiyi sıralayan katılımcıların, daha yetkin birer aşçı oldukları belirlenmiştir.

Turpçu ve Akyurt (2018) tarafından turizm lisans öğrencilerinin kariyer kaygılarının ortaya çıkarılması amacıyla gerçekleştirilen çalışmada daha önce turizm sektöründe çalışma deneyimi olmayan öğrencilerin turizm sektöründe çalışma deneyimi yaşayanlara oranla daha fazla mesleki kaygı ve korku yaşadıkları saptanmıştır.

Mutlu ve Esen (2022) turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer kaygılarını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada turizm mesleğini icra etme konusunda kişilik özelliklerinin beceri ve deneyimden kaynaklanan herhangi bir kariyer kaygısı yaşatmadığı ancak tecrübesizliğe eklenen akademik bilgi eksikliğinin kariyer kaygısını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir ve Mankan (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ortaöğretim aşçılık programına katılan öğrencilerin yemek pişirme ve hazırlama becerilerindeki yeterlilikleri incelenmiştir. Çalışma bulguları, öğrencilerin sebze doğrama, sos ve çorba hazırlama, fırında pişirme gibi temel becerilere dair kendilerini yeterli gördüklerini ortaya koymuştur. Ancak, çiğ balık hazırlama ve pişirme gibi daha spesifik ve teknik bir beceri konusunda öğrencilerin ciddi eksiklikleri olduğu tespit edilmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni ve Modeli

Kaygı ve stres, gerçek veya algılanan bir tehdit karşısında ortaya çıkan, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen yaygın psikolojik deneyimler olarak kabul edilmektedir (Yeniçeri vd., 2007). Kaygı ve stres düzeyinin orta seviyelerde olması, özellikle öğrencilerin öğrenme düzeyleri ile ilgili performanslarını artırabilecek iken, stres seviyesinin yükselmesi kaygı durumunun artarak korkuya dönüşmesine neden olmakta, öğrencilerin dikkat, yoğunlaşma ve öğrenme seviyelerini azaltmakta, yaptıkları işte yanlışlık yapma, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşama, iş veriminde azalma gibi durumları doğurabilmektedir (Lee ve Graham, 2001). Bu çalışmada aşçılık eğitimi alan bireylerin seçtikleri meslek alanı ile ilişkili fobilerden biri olan aşırı yemek yapma korkusu düzeylerini belirlemek ve bu fobi türünü yenmek veya etkilerini minimize etmek için çözüm önerileri üretmek amaçlanmıştır.

Çalışmanın amacına uygun olarak belirlenen araştırma hipotezlerinin desteklenip desteklenmediğini belirlemek amacıyla aşçılık eğitimi alan bireylere yönelik nicel araştırma yöntemlerinin önemli bir ögesi olan ilişkisel tarama modeli ve anket tekniğinden faydalanılmıştır. Nicel araştırma yöntemleri, sayısal değer taşıyan verilerin bir araya getirilmesine katkı veren farklı olay, nesne ve bireyler ile ilgili algı ve davranışları gözlemleme, ölçme ve sonuçların birbiriyle mukayese edilebilmesini sağlayan bir araştırma şeklidir (Kozak, 2014). Araştırmada üç farklı değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerden bağımsız değişkenler

aşçılık eğitimi alan bireylerin cinsiyetleri, mezun olma durumları ve ilgi duydukları mutfak bölümleri, aracı değişken kişilik özellikleri ve bağımlı değişken ise aşırı yemek yapma korkusu değişkenleridir. Araştırmada aşçılık eğitimi alan bireylerin kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasındaki ilişki ile demografik özelliklerine göre aşırı yemek yapma korkuları arasındaki farklılıklar araştırılmıştır. Araştırmanın modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.

H1: Aşçılık eğitimi alan bireylerin cinsiyete göre aşırı yemek yapma korkuları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H1a: Aşçılık eğitimi alan bireylerin gıda güvenliği ve hijyen korkusu düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H1b: Aşçılık eğitimi alan bireylerin gastronomik estetik korkusu düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H1c: Aşçılık eğitimi alan bireylerin pişirme sürecinde kontrol kaybı korkusu düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H1d: Aşçılık eğitimi alan bireylerin tarif takibi ve yeni reçete korkusu düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2: Aşçılık eğitimi alan bireylerin mezun olma durumlarına göre aşırı yemek yapma korkuları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H2a: Aşçılık eğitimi alan bireylerin gıda güvenliği ve hijyen korkusu düzeyleri, mezun olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2b: Aşçılık eğitimi alan bireylerin gastronomik estetik korkusu düzeyleri, mezun olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2c: Aşçılık eğitimi alan bireylerin pişirme sürecinde kontrol kaybı korkusu düzeyleri, mezun olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2d: Aşçılık eğitimi alan bireylerin tarif takibi ve yeni reçete korkusu düzeyleri mezun olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H3: Aşçılık eğitimi alan bireylerin ilgi duydukları mutfak bölümlerine göre aşırı yemek yapma korkuları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H3a: Aşçılık eğitimi alan bireylerin gıda güvenliği ve hijyen korkusu düzeyleri, ilgi duydukları mutfak bölümlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H3b: Aşçılık eğitimi alan bireylerin gastronomik estetik korkusu düzeyleri, ilgi duydukları mutfak bölümlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H3c: Aşçılık eğitimi alan bireylerin pişirme sürecinde kontrol kaybı korkusu düzeyleri, ilgi duydukları mutfak bölümlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H3d: Aşçılık eğitimi alan bireylerin tarif takibi ve yeni reçete korkusu düzeyleri ilgi duydukları mutfak bölümlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H4: Aşçılık eğitimi alan bireylerin kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

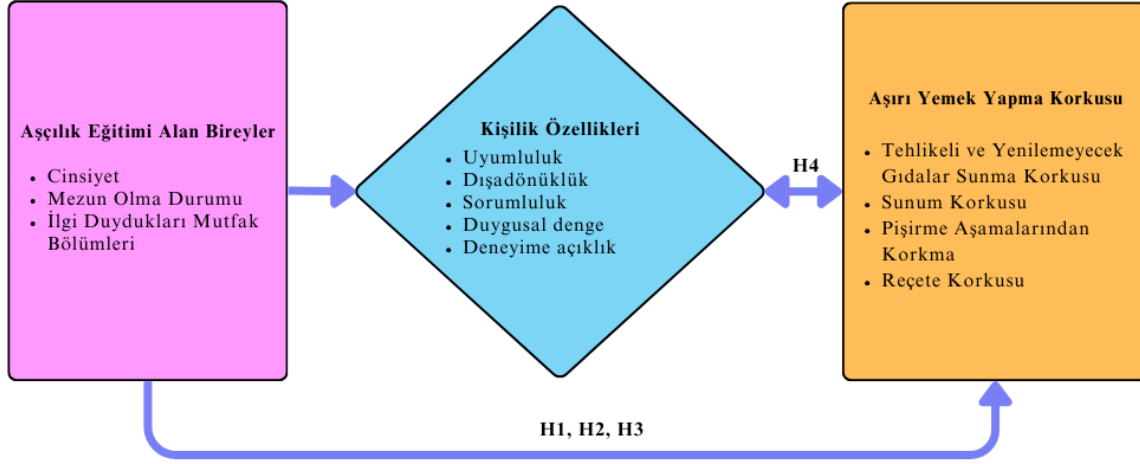
H4a: Aşçılık eğitimi alan bireylerin uyumluluk kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4b: Aşçılık eğitimi alan bireylerin dışadönüklük kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4c: Aşçılık eğitimi alan bireylerin sorumluluk kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4d: Aşçılık eğitimi alan bireylerin duygusal denge kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4e: Aşçılık eğitimi alan bireylerin deneyime açıklık kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.



Şekil 1: Araştırma Modeli

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye’de aşçılık eğitimi alan üniversite öğrencileri ve üniversiteden mezun olmuş bireyler oluşturmaktadır. Yükseköğretim Kurulu 2023-2024 öğretim yılı yükseköğretim istatistiklerine göre Türkiye’de 77 adet devlet üniversitesi ve 27 vakıf üniversitesinde aşçılık eğitimi veren ön lisans programı bulunmakta olup bu programlarda normal öğretimde 15.529, ikinci öğretimde 3.796, uzaktan öğretimde 124 ve açık öğretimde 33.464 aktif öğrenci toplamda ise 52.918 öğrenci öğrenim görmektedir. Aşçılık öğrenimi gören öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı ise 18.506’sı erkek ve 34.412’si kadın şeklindedir (Yükseköğretim Kurulu, 2024). Araştırmanın örnekleminde özellikle mezun sayısının tespit edilememesinden dolayı evren sayısının yüksekliğine dayanarak örneklem sayısının 384 olabileceği hesaplanmıştır. Araştırmada örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış ve kriter olarak aşçılık eğitimi almış olmak, aşçılık mezunu olmak kriterlerine göre örneklem seçilmiştir. Buna göre araştırmanın örneklemini Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi’nde aşçılık eğitimi alan ve bu bölümden mezun olan 400 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı ve Süreci

Araştırmada verilerin elde edilmesi için anket tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan anket üç farklı kısımdan oluşmakta olup ilk kısımda katılımcı demografi özelliklerini ortaya çıkarmaya yönelik 8 sorudan oluşan kısım, ikinci kısımda katılımcıların aşırı yemek yapma korkularını ölçmeye yönelik 19 ifadeden oluşan kısım ve katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemeye yönelik 30 ifadeden oluşan kısma yer verilmiştir. Araştırmada katılımcıların aşırı yemek yapma korkularını tespit etmek için Kayaalp vd. (2022) tarafından aşırı yemek yapma korkusu ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla geçerliği ve güvenilirliği yapılmış ve Türkçe’ye uyarlanmış çalışmanın ölçeğinden yararlanılmıştır. Kayaalp vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada elde edilen sonuçlara göre ölçeğin dört alt boyut ve 19 maddeden oluştuğu, toplam varyansın 54,776’sını açıkladığı ve ölçeğin Cronbach Alpha değerinin 0,805 ile yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum

değerleri bulunmuş olup değerlerin kabul edilebilir seviyede olduğu tespit edilmiştir. ($\chi^2/df = 1,98$, GFI= 0,93, CFI= 0,93, NFI= 0,90 ve RMSEA= 0,04).

Katılımcıların kişilik özelliklerinin değerlendirilmesinde, kişilik özelliklerini tespit etmek amacıyla Goldberg (1990) tarafından geliştirilmesi yapılan ve Türk halkında uygulanması için Morsünbül (2014) tarafından Türkçe versiyona uyarlanan Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT) tercih edilmiştir. Bu test beş temel kişilik boyutunu ölçmek için 30 madde içermektedir. Maddeler, 7'li Likert tipi bir ölçek kullanılarak değerlendirilmiştir. Morsünbül (2014) tarafından yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre, alt boyutların Cronbach's alfa katsayıları 0.71 ile 0.81 arasında değişmekte olup, kullanılan ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin beş faktörlü yapısının verileri iyi temsil ettiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/df = 3.76$, GFI = 0.91, CFI = 0.92, NFI = 0.91, NNFI = 0.91, RMSEA = 0.08). Bu bulgular, HBBKT'nin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu desteklemektedir.

Anketin uygulanabilmesi için Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Komisyonu'ndan 26.07.2024 tarih ve 476670 sayılı toplantısından alınan karar ile araştırma izni alınmıştır. Anketin geçerliği ve güvenilirliği, gastronomi ve mutfak sanatları alanında uzman beş akademisyenden alınan görüşlerle sağlanmıştır. Anketin pilot uygulaması, soruların anlaşılabilirliğini ve ifade biçimini değerlendirmek amacıyla 60 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, üniversitenin ilgili etik kurulundan gerekli izinleri alarak yürütülmüştür. Veri toplama aşamasında, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Devrek Meslek Yüksekokulu öğrenci ve mezunlarına yönelik olarak çevrimiçi (Google Forms) bir anket çalışması yapılmıştır. Toplamda 400 katılımcıdan Veri toplanmış olup veri toplama süreci 15-20 Ağustos 2024 tarihleri arasında tamamlanmıştır.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 22.0 ile nicel analizlere tabi tutularak ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği, demografik özellikler ve araştırma hipotezleri bu program ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Farklı demografik gruplar arasındaki aşırı yemek yapma korkusu düzeyleri t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Grup farklılıklarının belirlenmesinde ise Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Araştırmanın Güvenirlik Analizine İlişkin Sonuçları

Tablo 1: Aşırı Yemek Yapma Korkusu (Mageirocophobia) Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Güvenirlik (Cronbach Alpha) Analizi Bulguları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach Alpha (α)
Aşırı Yemek Yapma Korkusu Ölçeği	19	0,863
Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu Alt Boyutu	7	0,820
Gastronomik Estetik Korkusu Alt Boyutu	4	0,846
Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu Alt Boyutu	4	0,725
Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu Alt Boyutu	4	0,773

Aşırı yemek yapma korkusu ölçeğinin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmış, ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach's alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur. Tüm ölçek için hesaplanan Cronbach's alpha değeri, .863 olarak bulunmuştur, bu da ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu, Gastronomik Estetik Korkusu, Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu ve Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu alt boyutları için elde edilen Cronbach's alpha değerleri sırasıyla .820, .846, .725 ve .773 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin tüm alt boyutlarının da yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Büyüköztürk'e (2011) göre, Cronbach's alpha değerinin 70 ve üzerinde olması bir ölçeğin güvenilir kabul edilmesi için yeterli bir kriter olarak bildirilmiştir.

Araştırmanın Faktör Analizine İlişkin Sonuçları

Aşırı Yemek Yapma Korkusu (Mageirocophobia) Ölçeğinin (AYYKÖ) yapı geçerliliğini ortaya çıkarmak amacıyla ölçeğe Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Faktör analizi esas ölçeğin aslına bağlı kalarak dört faktör altında gerçekleştirilmiştir. Veriye en uygun çözümü elde etmek için temel bileşenler yöntemi tercih edilmiş ve doğrudan eğik döndürme (direct oblimin) yöntemi ile faktörler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Doğrudan eğik döndürme, faktörler arasında korelasyon olduğu varsayıldığında tercih edilen bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2011).

Yapılan yapı geçerliliği analizine göre Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 0,853 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, Field (2024)'e göre "harika" olarak kabul edilen aralıkta yer almaktadır. Ayrıca, Bartlett Testi sonucu anlamlı bulunmuş ($\chi^2(171) = 3247,422$; $p < 0,05$) ve ölçek maddeleri arasındaki korelasyonun faktör analizi için yeterli olduğu tespit edilmiştir.

AFA sonucunda, 19 maddeden oluşan Aşırı Yemek Yapma Korkusu Ölçeğinin dört alt boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bu dört faktör, toplam varyansın %64,48'ini açıklamaktadır. Faktör 1, ölçeğin en büyük bölümünü temsil ederken, diğer faktörler de önemli ölçüde varyans açıklamaktadır. Bu bulgular, AYYKÖ'nün aşırı yemek yapma korkusunu geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir. Tablo 2'de maddelerin faktörlere göre dağılımı ve faktör yükleri gösterilmiştir.

Tablo 2: Aşırı Yemek Yapma Korkusu (Mageirocophobia) Ölçeğinin Faktör Analizi Bulguları

Maddeler	İfadeler	F 1	F 2	F 3	F 4
M. 1	Yemeği az pişirmekten korkarım.	,819			
M. 2	Gıda zehirlenme haberleri beni çok endişelendirir.	,694			
M. 3	Pişiireceğim yiyecekleri yeterince temizleyemezsem diye korkarım.	,708			
M. 4	Deniz ürünleri gibi zor yemekleri pişirmek beni korkutur.	,666			
M. 5	Farklı yiyecekleri bir araya getirerek yemek yapmak beni tedirgin eder.	,805			
M. 6	Yemeğin kıvamını tam tutturamazsam diye kaygılanırım.	,662			
M. 7	Hazırladığım yemeği kimse yemezse diye korkarım.	,643			
M. 8	Soframın kusursuz olmasına çok önem veririm.		,928		
M. 9	Soframın her detayının uyumlu olmasını isterim.		,935		
M. 10	Hazırladığım tüm tabakların aynı görünmesini isterim.		,911		
M. 11	Hazırladığım yemeğin görünümü hoş değilse sunmak istemem.		,689		
M. 12	Yemek yaparken kendimi kesebilir veya yakabilirim diye endişe duyarım.			,692	
M. 13	Pişirme sürecinde ocak ve gaz güvenliği hususunda devamlı bir dikkat gösteririm.			,705	
M. 14	Ekipmanları doğru kullanamama endişesi taşımaktayım.			,666	
M. 15	Pişirme esnasında meydana gelebilecek kazalar zihnimi sürekli meşgul eder.			,725	
M. 16	Tarifin adımlarını eksiksiz takip edememe konusunda kaygı duyarım.				,759
M. 17	Kullandığım tarifin aşamalarını kaçırmaktan endişe duyarım.				,775
M. 18	Tarifteki adımları doğru takip edemezsem diye endişelenirim.				,730
M. 19	Tarifte önerilen ekipmanları kullanmaktan çekinirim.				,621
Özdeğer		5,615	2,825	2,787	1,026
Açıkladığı Varyans		29,551	14,867	14,668	5,400

Açılanan Toplam Varyans**64,485**

Tablo 2’de yer alan Aşırı Yemek Yapma Korkusu Ölçeği'nin faktör analizi sonuçlarına göre, ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, sırasıyla Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu, Gastronomik Estetik Korkusu, Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu ve Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri, 0.621 ile 1.00 arasında değişmekte olup, bu değerler maddelerin ilgili faktörleri yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir. Kayaalp vd. (2022) tarafından geliştirilen ölçekteki alt boyutlarla benzerlik gösteren bu bulgu, ölçeğin yapı geçerliliğini desteklemektedir.

Araştırmanın Normallik Testi Analizine İlişkin Sonuçları**Tablo 3:** Aşırı Yemek Yapma Korkusu (Mageirocophobia) Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Aşırı Yemek Yapma Korkusu Ölçeği	54,71	,874	,107	-,261
Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu Alt Boyutu	17,72	,871	,324	-,802
Gastronomik Estetik Korkusu Alt Boyutu	12,25	,902	-,587	1,065
Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu Alt Boyutu	11,40	,272	,190	-,781
Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu Alt Boyutu	8,84	,895	,659	-,133

Aşırı Yemek Yapma Korkusu Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin olarak hesaplanan standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri, Tablo 3’te sunulmuştur. Shoa (2002) tarafından belirtilen normal dağılım kriterleri çerçevesinde yapılan değerlendirmede, ölçek ve alt boyutlarının verilerinin genel olarak normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Elde edilen bulgular, Aşırı Yemek Yapma Korkusu Ölçeği verilerinin normal dağılım varsayımını desteklemekte olup bu durum istatistiksel analizlerin geçerliliği açısından önemli bir bulgu niteliğindedir.

Bulgular**Araştırmanın Betimsel Bulguları**

Çalışma kapsamında örneklemini Aşçılık programında öğrenim gören ve öğrenim görmüş bireylerin cinsiyet, yaş, mezun olunan lise, öğrenim türü, çalışmak istenilen veya çalışılan mutfak türü, ilgi duyulan mutfak bölümleri ve aşırı yemek yapma korkusu düzeylerine ilişkin betimsel istatistik analizlerine bu bölümde yer verilmektedir.

Tablo 4: Aşçılık Eğitimi Alan Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular (n=400)

Değişkenler	N	%	Değişkenler	N	%		
Cinsiyet	Kadın	231	57,8	Çalışmak İstenilen veya Çalışılan Mutfak Türü	Otel Mutfağı	194	48,5
	Erkek	169	42,3		Restoran Mutfağı	154	38,5
	Toplam	400	100		Diğer Mutfaklar	52	13,0
Yaş Grubu	18-24 yaş	284	71,0	Toplam	400	100	
	25-34 yaş	105	26,3	Sıcak Bölüm	107	26,8	
	35-44 yaş	7	1,8	Soğuk Bölüm	50	12,5	
	45 yaş ve üstü	4	1,0	Pastane	108	27,0	
	Toplam	400	100	Kasaphane Bölümü	5	1,3	
Mezun Olunan Lise Türü	Alan İçi	219	54,3	İlgi Duyulan Mutfak Bölümü	Kahvaltı Bölümü	8	2,0
	Alan Dışı	181	45,3		Alakart Bölüm	115	28,7
	Toplam	400	100		Diğer Bölümler	7	1,8
Mezuniyet Durumu	Öğrenci	194	48,5	Toplam	400	100	
	Mezun	206	51,5				
	Toplam	400	100				
Öğrenim Türü	Birinci Öğretim	201	50,2				
	İkinci Öğr.	199	49,8				
	Toplam	400	100				

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların %57,8'inin kadın, %42,3'ünün ise erkek olduğu, %71,0'inin 18-24 yaş aralığında bulunduğu, %54,3'ünün aşçılık, pastacılık alanı ile ilgili alan içi liselerden mezun olduğu ve %45,3'ünün de alan dışı liselerden mezun olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin %48,5'i hâlen öğrenci konumunda iken, %51,5'i ise mezun durumundadır. Katılımcıların yaklaşık yarıya yakını (%48,5) otel mutfağında çalışmak istediğini belirtirken, en çok ilgi duyulan mutfak bölümleri sırasıyla; %28,7 ile alakart mutfağı, %27,0 ile pastane mutfağı, %26,8 ile sıcak bölüm ve %12,5 ile soğuk bölüm olarak bulunmuştur.

Tablo 5: Aşırı Yemek Yapma Korkusu (Mageirocophobia) Ölçeği ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

İfadeler	\bar{X}	SS	Kesinlikle	Kısmen	Kararsızım	Kısmen	Kesinlikle	
			Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	
			%	%	%	%	%	
Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu	1. Yemeği az pişirmekten korkarım.	2,59	1,44	33,0	22,3	10,0	22,5	12,3
	2. Gıda zehirlenme haberleri beni çok endişelendirir.	2,61	1,47	34,3	19,0	11,8	21,3	13,8
	3. Pişireceğim yiyecekleri yeterince temizleyemezsem diye korkarım.	2,52	1,64	45,0	14,5	5,0	14,5	21,0
	4. Deniz ürünleri gibi zor yemekleri pişirmek beni korkutur.	2,48	1,48	38,8	18,5	13,5	14,2	15,0
	5. Farklı yiyecekleri bir araya getirerek yemek yapmak beni tedirgin eder.	1,82	1,17	57,3	21,0	9,3	7,8	4,8
	6. Yemeğin kıvamını tam tutturamazsam diye kaygılanırım.	2,60	1,41	31,5	21,5	15,0	20,0	12,0
	7. Hazırladığım yemeği kimse yemezse diye korkarım.	3,11	1,54	23,8	15,3	15,3	18,3	27,5
Gastronomik Estetik Korkusu	8. Soframın kusursuz olmasına çok önem veririm.	4,55	1,10	5,8	3,8	2,8	5,5	82,3
	9. Soframın her detayının uyumlu olmasını isterim.	4,50	1,08	5,3	3,8	3,8	10,8	76,5
	10. Hazırladığım tüm tabakların aynı görünmesini isterim.	4,40	1,14	5,8	4,5	5,0	13,5	71,3
	11. Hazırladığım yemeğin görünümü hoş değilse sunmak istemem.	3,31	1,30	11,5	17,0	23,3	25,5	22,8
Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu	12. Yemek yaparken kendimi kesebilir veya yakabilirim diye endişe duyarım.	2,66	1,43	29,0	24,3	12,3	20,5	14,0
	13. Pişirme sürecinde ocak ve gaz güvenliği hususunda devamlı bir dikkat gösteririm.	3,69	1,39	10,8	14,5	9,5	25,8	39,5
	14. Ekipmanları doğru kullanamama endişesi taşımaktayım.	2,63	1,48	33,0	20,3	13,3	17,5	16,0
	15. Pişirme esnasında meydana gelebilecek kazalar zihnimi sürekli meşgul eder.	2,42	1,45	39,5	20,5	13,0	13,8	13,5
Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu	16. Tarifin adımlarını eksiksiz takip edememe konusunda kaygı duyarım.	2,33	1,22	33,5	25,0	22,5	13,3	5,8
	17. Kullandığım tarifin aşamalarını kaçırmaktan endişe duyarım.	2,53	1,35	31,0	23,8	16,8	18,5	10,0
	18. Tarifteki adımları doğru takip edemezsem diye endişelenirim.	2,18	1,28	43,5	21,0	14,8	15,5	5,3
	19. Tarifte önerilen ekipmanları kullanmaktan çekinirim.	1,81	1,17	58,3	19,5	10,5	6,5	5,3

Aşırı Yemek Yapma Korkusu Ölçeği'ndeki maddelere verilen puanların ortalamaları, standart sapmaları ve yüzdelik değerleri Tablo 5'te sunulmuştur. Bulgulara göre, katılımcılar "Soframın kusursuz olmasına çok önem veririm." (M = 4,55, SS = 1,10), "Soframın her detayının uyumlu olmasını isterim." (M = 4,50, SS = 1,08) ve " Hazırladığım tüm tabakların aynı görünmesini isterim." (M = 4,40, SS = 1,14) maddelerinde en yüksek düzeyde anlaşma göstermişlerdir. Öte yandan, "Tarifte önerilen ekipmanları kullanmaktan çekinirim" (M = 1,81, SS = 1,17), " Tarifteki adımları doğru takip edemezsem diye endişelenirim." (M = 2,18, SS = 1,28) ve " Farklı yiyecekleri bir araya getirerek yemek yapmak beni tedirgin eder." (M = 1,82, SS = 1,17) maddelerinde ise en düşük düzeyde anlaşma görülmüştür. Bu sonuçlar, katılımcıların sunum kaygısı ve tarif takibi ve yeni reçete korkusu yaşadıklarını, ancak yeni lezzetler denemekten de çekindiklerini göstermektedir.

Araştırmada Yer Alan Değişkenlere Ait Farklılık Testleri Analizlerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan aşçılık eğitimi alan bireylerin değişkenlere göre aşırı yemek yapma korkuları ve alt boyutları arasında farklılık test analizlerine bu bölümde yer verilmiştir. Aşçılık eğitimi alan bireylerin cinsiyete göre aşırı yemek yapma korkuları ile ilgili t testi sonuçları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 6: Aşçılık Eğitimi Alan Bireylerin Cinsiyete Göre Aşırı Yemek Yapma Korkuları ile İlgili T Testi Sonuçları (n=400)

Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS	T	df	P
Aşırı Yemek Yapma Korkusu Toplam Puanı	Kadın	231	56,60	13,90	3,220	398	,001*
	Erkek	169	52,13	13,45			
Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu	Kadın	231	18,78	6,95	3,560	398	,001*
	Erkek	169	16,26	7,03			
Gastronomik Estetik Korkusu	Kadın	231	12,53	2,56	2,226	398	0,27*
	Erkek	169	11,88	3,27			
Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu	Kadın	231	11,71	4,32	1,178	398	0,81
	Erkek	169	10,96	4,17			
Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu	Kadın	231	8,93	3,76	,566	398	0,05*
	Erkek	169	8,71	4,07			

*p<0,05

Tablo 6'ya göre, aşçılık eğitimi alan bireylerin cinsiyete göre aşırı yemek yapma toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (T=3,220; p<0,001). Buna göre aşçılık eğitimi alan kadın bireylerin aşırı yemek yapma korkularının erkek bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alt boyutlar açısından bakıldığında cinsiyet ile gıda güvenliği ve hijyen korkusu (T=3,560; p<0,001), gastronomik estetik korkusu (T=2,226; p<0,027) ve tarif takibi ve yeni reçete korkusu (T=0,566; p<0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken, pişirme sürecinde kontrol kaybı korkusu (F=1,178; p=0,81) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulguya göre aşçılık eğitimi alan kadın bireylerin tehlikeli gıda sunma, sunum yapma ve reçeteye uyma korkuları erkeklere göre daha yüksek düzeydedir. Kadınların gıda güvenliği ve hijyen korkusu konusunda daha fazla kaygı yaşamaları, besin zehirlenmesi gibi konulara karşı daha duyarlı olmalarından veya mutfakta daha az deneyimli olmalarından kaynaklanabilir. Gastronomik estetik korkusu; kadınların, yemeklerin görsel sunumuna daha fazla önem vermeleri ve bu konuda daha fazla kaygı yaşamaları ile toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili beklentilerle ilişkilendirilebilir. Tarif takibi ve yeni reçete korkusu ise kadınların, mutfakta daha geleneksel roller üstlenmesi ve bu nedenle yeni tarifler denemekten çekinmeleri, tarif takibi ve yeni reçete korkusunu artırabilir. Tablo 6'da yer alan bulgulara göre araştırma hipotezlerinden H₁ ana hipotezi ile H_{1a}, H_{1b} ve H_{1d} alt hipotezlerinin desteklendiği; H_{1c} alt hipotezin desteklenmediği görülmektedir.

Tablo 7: Aşçılık Eğitimi Alan Bireylerin Mezun Olma Durumlarına Göre Aşırı Yemek Yapma Korkuları ile İlgili T Testi Sonuçları (n=400)

Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	T	df	P
Aşırı Yemek Yapma Korkusu Toplam Puanı	Öğrenci	194	56,24	14,74	2,143	398	0,033*
	Mezun	206	53,28	12,84			
Gıda Güvenliği ve Hijyen Korkusu	Öğrenci	194	18,79	7,24	2,969	398	0,003*
	Mezun	206	16,70	6,80			
Gastronomik Estetik Korkusu	Öğrenci	194	11,82	3,04	-2,885	398	0,004*
	Mezun	206	12,66	2,70			
Pişirme Sürecinde Kontrol Kaybı Korkusu	Öğrenci	194	11,92	4,22	2,388	398	0,017*
	Mezun	206	10,90	4,26			
Tarif Takibi ve Yeni Reçete Korkusu	Öğrenci	194	9,31	4,04	2,378	398	0,018*
	Mezun	206	8,39	3,70			

*p<0,05

Tablo 7’de aşçılık eğitimi alan bireylerin mezun olma durumlarına göre aşırı yemek yapma korkusu toplam puan ortalamaları öğrenci olan bireylerde ($56,24 \pm 14,74$) mezun olan bireylere göre ($53,28 \pm 12,84$) daha yüksek bulunmuştur. Aşçılık eğitimi alan bireylerin mezun olma durumları ile aşırı yemek yapma korkuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($T=2,143$; $p<0,05$). Aşçılık eğitimi alan bireylerin mezun olma durumları ile gıda güvenliği ve hijyen korkusu ($T=2,969$; $p<0,05$), gastronomik estetik korkusu ($T=-2,885$; $p<0,05$), pişirme sürecinde kontrol kaybı korkusu ($T=2,388$; $p<0,05$) ve tarif takibi ve yeni reçete korkusu ($T=2,378$; $p<0,05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulguya göre aşçılık eğitimi alan öğrenciler mezun öğrencilere göre tehlikeli ve yenilemeyecek gıdalar sunma, yiyeceği düzgün pişirememeye ve reçeteye uyarak pişirme konularından daha fazla korku yaşama potansiyeline sahip iken mezunlar ise öğrencilere göre yiyecekleri sunma konusunda daha fazla korkuya sahip durumdadır. Tablo 7’de yer alan bulgulara göre araştırma hipotezlerinden H_2 ana hipotezi ile H_{2a} , H_{2b} , H_{2c} ve H_{2d} alt hipotezlerinin desteklendiği tespit edilmiştir.

Aşçılık eğitimi alan bireylerin ilgi duydukları mutfak bölümlerine göre aşırı yemek yapma korkuları arasındaki farklılık analiz sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: Aşçılık Eğitimi Alan Bireylerin İlgi Duydukları Mutfak Bölümlerine Göre Aşırı Yemek Yapma Korkuları ile İlgili Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları (n=400)

Boyutlar	Değişken	N	\bar{X}	SS.	F	df	P	Anlamlılık
Aşırı Yemek Yapma Korkusu Toplam Puanı	Sıcak Bölüm	107	53,12	14,59	2,153	399	0,047*	• Soğuk B.- Sıcak B.
	Soğuk Bölüm	50	57,88	12,64				• Soğuk B.- Kasaphane B.
	Pastane Bölümü	108	57,09	13,65				• Soğuk B.- Alakart B.
	Kasaphane Bölümü	5	43,20	19,92				• Pastane B.- Sıcak B.
	Kahvaltı Bölümü	8	57,12	9,01				• Pastane B.- Kasaphane B.
	Alakart Bölüm	115	52,97	13,49				• Pastane B.- Alakart B.
	Diğer Bölümler	7	54,00	14,38				

*p<0,05

Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, aşçılık eğitimi alan bireylerin ilgi duydukları mutfak bölümleri ile aşırı yemek yapma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3,196)= 2,153$, $p < 0,05$). Post hoc Tukey testi sonuçlarına göre, soğuk mutfak ve pastane bölümlerini tercih eden bireylerin, sıcak mutfak, kasaplık ve alakart bölümlerini tercih eden bireylere göre daha yüksek düzeyde aşırı yemek yapma korkusu

yaşadıkları belirlenmiştir. Tablo 8’de yer alan bulgulara göre araştırma hipotezlerinden H₃ ana hipotezi ile H_{3a}, H_{3b}, H_{3c} ve H_{3d} alt hipotezlerinin desteklendiği görülmektedir.

Araştırmada Yer Alan Değişkenlere Ait İlişki Testlerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan aşçılık eğitimi alan bireylerin kişilik özellikleri alt boyutları ile aşırı yemek yapma korkuları arasında ilişki olup olmadığını test etmek için gerçekleştirilen korelasyon analiz bulgularına Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9: Kişilik Özellikleri ile Aşırı Yemek Yapma Korkusu Arasındaki Korelasyon Bulguları

	Uyumluluk (1)	Dışa Dönüklük (2)	Sorumluluk (3)	Duygusal Denge (4)	Deneyime Açıklık (5)	AYYK (6)
Uyumluluk (1)	1					
Dışa Dönüklük (2)	-,002	1				
Sorumluluk (3)	,642**	-,058	1			
Duygusal Denge (4)	-,077	,452**	-,097	1		
Deneyime Açıklık (5)	,579**	-,041	,394**	-,167**	1	
AYYK (6)	,023	-,115*	-,027	-,102*	,061	1

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 9’da yer alan korelasyon analizi sonuçlarına göre, aşırı yemek yapma korkusu ile dışadönüklük ($r = -0,115$, $p < 0,05$) ve duygusal denge ($r = -0,102$, $p < 0,05$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, içe dönük ve nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin, aşırı yemek yapma korkusu yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Aksine, dışadönük ve duygusal olarak dengeli bireylerde ise bu korkunun daha düşük olduğu görülmüştür. Tablo 9’da yer alan bulgulara göre araştırma hipotezlerinden H₄ ana hipotezi ile H_{4b} ve H_{4d} alt hipotezlerinin desteklendiği, H_{4a}, H_{4c} ve H_{4e} alt hipotezlerinin ise desteklenmediği görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Kaygı ve stresin bireyin algıladığı veya gerçek bir tehdit karşısında ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyen evrensel bir deneyim olduğu bilinmektedir. Özellikle öğrenme süreçlerinde, orta düzeyde kaygı ve stres, bireyin motivasyonunu artırarak performansı yükseltebilir iken stres düzeyinin aşırı artması, kaygının korkuya dönüşmesine yol açarak öğrenme, dikkat ve konsantrasyon gibi bilişsel süreçleri olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum, öğrencilerde hatalı davranışlar, sosyal ilişkilerde zorluklar ve genel performans düşüklüğü gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu çalışmada aşçılık eğitimi alan bireylerde meslek ile ilişkili bir fobi türü olan aşırı yemek yapma korkusu (mageirofobi) yaygınlığını ve düzeyini belirlemek, fobinin etkilerini azaltmak ve fobiyi yönetmek için stratejiler geliştirmek amaçlanmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, aşçılık eğitimi alan bireylerin en çok sofrasızlığı, sofrasızlıkta uyum ve hazırlanan tüm tabakların servis esnasında standart görünümü gibi gastronomik estetik konularında korku ve endişe duydukları saptanmıştır. Kanık’ın (2017) gastro-endişe konusunda yaptığı çalışmada gastronomi ve mutfak sanatlarında öğrenim gören her on öğrenciden sekizinin yemek-gıda-beslenmeye dair endişe duydukları, en fazla endişe duyulan konunun genetiği değiştirilmiş gıdalar tüketmek ile hormon ve tarım ilaçlarına maruz kalmış gıdalar ile yemek üretmek olduğu, yapılan bu çalışmadan farklı olarak gıda güvenliği konusunda endişelerin öğrenciler arasında daha yoğunlukta olduğu bulunmuştur.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından özellikle kadın bireylerin erkek bireylere göre daha fazla aşırı yemek yapma korkusu yaşadıkları, en fazla korkunun ise gıda güvenliği ve hijyen konusunda yaşandığı bulunmuştur. Cullen (2010) tarafından mutfak eğitimi alan öğrencilerin ulusal ve uluslararası stajlara yönelik tutumlarını belirlemek için gerçekleştirilen

çalışmada kız öğrencilerin uluslararası staj süreci içerisinde mutfakta baskıya maruz kalma konusunda erkeklere göre daha fazla korku ve endişe yaşadıkları tespit edilmiştir. Akoğlu, Cansızoğlu, Orhan ve Özdemir'in (2017) mutfak eğitimi alan öğrencilerin sektöre yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sektörde negatif ayrımcılığa uğradığına yönelik daha yüksek oranda korku ve endişe yaşadıkları ifade edilmiştir. Akşit Aşık (2018) tarafından turizm öğrencilerinin korku ve kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan çalışmada kız öğrencilerin korku ve kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çelik ve Akar Şahingöz (2018) tarafından mutfakta cinsiyete dayalı roller üzerine yaptıkları çalışmada kadın aşçıların ön yargılardan dolayı meslek ile ilgili zorluklar ile karşı karşıya kaldıkları bulunmuştur. Çakıcı ve Çiçek'in (2022) aşçılık eğitimi alan öğrencilerin mesleğe yönelik tutumlarının kariyer niyetlerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin sektörde cinsiyet ayrımcılığına maruz kaldıklarını, sektörde kadınlara daha fazla yer verilmesini istedikleri ifade edilmiştir. Daha önce yapılmış bu çalışmalardan yola çıkarak aşçılık mesleğini yapmak isteyen ve icra eden kadınların kaygı ve korkularının artışında ön yargıların da etkisinin olabileceği söylenebilir. Yapılan bu çalışmadan çıkan cinsiyet açısından özellikle kadın bireylerin aşırı yemek yapma korkularının erkek bireylere göre daha yüksek bulunması sonucu bu konuda daha önce yapılmış çalışmaları destekler nitelik taşımaktadır. Fakat Öztürk ve Görkem (2011) tarafından mutfak dalı öğrencilerinin mesleki yeterliklerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmada ise kız öğrencilerin pratik yeterliklerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Bu sonuca göre kız öğrencilerin aşçılık mesleğinde pratik yetkinliklerinin yüksek olmasına rağmen gerekli konuma getirilmediği, negatif cinsiyet ayrımcılığına uğradığı ve bu gibi olumsuz faktörlerin kız öğrencilerde meslek ile ilgili korku ve endişeleri artırdığı söylenebilir.

Aşçılık eğitimi alan öğrenci ve mezunlar karşılaştırıldığında; öğrencilerin mezun olan bireylere oranda daha fazla aşırı yemek yapma korkusu yaşadıkları, öğrencilerin daha çok gıda güvenliği ve hijyen, yemek pişirme esnasında kontrolü kaybetme ve tarifi takip edememe korkusunu yaşadıkları, mezunların ise öğrencilere kıyasla daha çok gastronomik estetik konusunda korkular yaşadıkları bulunmuştur. Oğan (2022) tarafından aşçılık programında öğrenim gören öğrencilerin iş hayatına hazır bulunma düzeylerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada aşçılık programı öğrencilerinin inisiyatif kullanma ve risk alma düzeylerinin mezunlara göre daha düşük olduğu, mesleki eğitim sürecinde aşçılık öğrencilerinin inisiyatif kullanma ve risk alma konularında eksikliklerinin mutlaka giderilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Oğan (2022) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen sonuç yapılan bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Aşçılık eğitimi alan soğuk bölüm ve pastane bölümünü tercih eden bireylerin sıcak bölüm, kasaphane ve alakart mutfak bölümünü tercih edenlere göre daha yüksek düzeyde aşırı yemek yapma korkusu yaşadıkları belirlenmiştir. Bu sonuca göre aşırı yemek yapma korkusu yüksek olan soğuk bölüm ve pastane bölümünü tercih eden bireylerin bu bölümleri yapılan işlerin daha kolay ve az riskli olduklarını düşündükleri için tercih ettikleri, bu nedenle ağır iş yükü bulunan ve aşırı hızlı olmayı gerektiren sıcak bölüm, kasaphane bölümü ve alakart mutfak bölümünü stres ve kaygı düzeylerini artırabildiği için tercih etmek istemedikleri söylenebilir.

Araştırmaya göre aşçılık eğitimi alan bireylerin kişilik özellikleri ile aşırı yemek yapma korkuları arasındaki ilişki incelendiğinde içe dönük ve nevroitik kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha çok aşırı yemek yapma korkusu yaşama eğilimi içerisinde oldukları görülmüştür. Bu sonucun tam tersi olarak dışadönük ve duygusal açıdan dengeli kişilik özelliklerine sahip bireylerin ise daha düşük aşırı yemek yapma korkusuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Doğan ve Yeşiltaş'ın (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada aşçılık mesleğini icra

edenler ve aşçı olmak isteyen bireylerde bulunması gereken en önemli beş özellikten birinin “değişim ve yeniliğe açık olmak” şeklinde bulunduğu ifade edilmiştir. Üst Can’ın (2021) aşçılık bölümü tercih nedenleri ile kişilik ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada aşçılık bölümünü tercih eden öğrencilerin ağırlıklı olarak deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip olduğu bulunmuştur. Sarı ve Çavuş (2021) tarafından turizm alanında öğrenim gören öğrencilerin kişilik özelliklerinin kariyer çapalarına etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada kişilik özelliklerinin öğrencilerin kariyer ile ilgili tutumları üzerinde yüksek etkisi olduğu ifade edilmiştir. Bu nedenle turizm meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin kariyerlerine yönelik adımların ortaöğretim programında başlamasından dolayı henüz ortaöğretim sürecinde öğrencilerin kişilik özelliklerinin belirlenerek buna yönelik kariyer planı oluşturulması gerektiği vurgulanmıştır. Bunun için turizm alanı ile ilgili liseleri tercih eden öğrencilere mülakat sistemi kullanılarak kişilik özelliklerini belirlemek için ön test yapılmasının gerektiği önerilmiştir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar aşçılık eğitimi sürecinde öğrencilerin karşılaşılabileceği psikolojik zorluklara dikkat çekmekte ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının önemini vurgulamaktadır. Harbalıoğlu ve İpek’in (2014) aşçılık programı öğrencilerinin mesleki tutumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada aşçılık programı öğrencilerinin yemek pişirme, yiyecek, mutfak ve yemek konularında tartışabilecekleri bir platform oluşturularak bilgi ve becerilerinin ölçülebileceği ve bu uygulama ile öğrencilerin aşçılık mesleğinde karşılaşılabilecekleri zorlukları daha kolay aşabilecekleri önerilmiştir. Bişiren ve Genç (2023) tarafından Türkiye’deki üniversitelerde verilen aşçılık eğitimi müfredatlarının incelenmesi ile ilgili gerçekleştirilen çalışmada müfredatta meslek derslerine ek olarak yönetim, organizasyon, planlama, pazarlama, finans, ekonomi gibi işletmeciliğe yönelik derslerin yer aldığı ifade edilmiştir. Özellikle aşçılık eğitimi veren kurumların, öğrencilerin psikolojik sağlıklarına daha fazla önem vermeleri ve aşırı yemek yapma korkusu gibi sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olacak destek mekanizmaları oluşturmaları gerekmektedir. Bu nedenle aşçılık eğitimi veren kurumların müfredatlarına stresle başa çıkma, meslek psikolojisi gibi alanlarda derslerin eklenmesi öğrencilerin psikolojik sağlıkları konusunda bilinçlenmesi açısından önemlidir.

Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda, aşçılık eğitimi alan bireylerin aşırı yemek yapma korkusunu azaltmak ve psikolojik sağlıklarını desteklemek için aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Aşçılık eğitimi veren kurumlar, öğrencilere psikolojik danışmanlık ve destek hizmetleri sunmalıdır. Bu hizmetler, öğrencilerin kaygı, stres ve aşırı yemek yapma korkusu gibi sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, öğrencilere yönelik grup terapileri ve atölye çalışmaları düzenlenerek, bu sorunların üstesinden gelmelerine ve mutfakta özgüvenlerini arttırmalarına destek olunabilir.
- Aşçılık eğitimi müfredatlarına, psikolojik dayanıklılık, stres yönetimi ve başa çıkma becerileri gibi konuları içeren dersler eklenmelidir. Bu dersler, öğrencilerin mutfak ortamının getirdiği baskılarla başa çıkmalarına ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir.
- Aşırı yemek yapma korkusu hakkında farkındalık yaratmak ve bu konuda eğitim vermek önemlidir. Öğrenciler, bu korkunun yaygın olduğunu ve üstesinden gelinebilir bir sorun olduğunu bilmelidirler. Ayrıca, eğitmenler ve öğrenciler, bu korkunun belirtilerini tanımak ve bu konuda destek almak için nerelere başvurabilecekleri konusunda bilgilendirilmelidir.
- Aşçılık eğitimi, öğrencilerin hata yapmalarına, risk almalarına ve yaratıcılıklarını keşfetmelerine izin veren destekleyici ve esnek bir öğrenme ortamında

gerçekleştirilmelidir. Öğrencilerin kendilerini rahat ve güvende hissettikleri bir ortamda, aşırı yemek yapma korkusu gibi sorunların ortaya çıkma olasılığı azalabilir.

- Deneyimli şeflerin veya aşçılık mezunlarının, öğrencilere mentorluk yapması sağlanabilir. Mentorlar, öğrencilere mutfakta rehberlik edebilir, deneyimlerini paylaşabilir ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu, öğrencilerin özgüvenlerini artırmalarına ve aşırı yemek yapma korkusu gibi sorunların üstesinden gelmelerine katkı sağlayabilir.
- Öğrencilerin farklı öğrenme stilleri ve ihtiyaçları olduğu göz önünde bulundurularak, bireyselleştirilmiş öğrenme yaklaşımları benimsenmelidir. Bu yaklaşım türleri öğrencilerin kendi hızlarında öğrenmelerine ve kendilerini daha rahat hissetmelerine olanak tanıyabilir.
- Öğrencilerin iş-yaşam dengelerini sağlamalarına yardımcı olacak programlar ve etkinlikler düzenlenmelidir. Bu etkinlikler öğrencilerin stres düzeylerini azaltmalarına ve tükenmişlik riskini en aza indirmelerine yardımcı olabilir.
- Aşırı yemek yapma korkusu ve aşçılık eğitimi alan bireylerin psikolojik sağlığı konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bu araştırmalar, daha etkili müdahale ve başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bu önerilerin uygulanması, aşçılık eğitimi alan bireylerin aşırı yemek yapma korkusu gibi psikolojik zorluklarla başa çıkmalarına ve daha sağlıklı bir mesleki yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca bu öneriler, aşçılık eğitiminin kalitesini artırarak, geleceğin şeflerinin hem mutfakta hem de zihinsel olarak daha donanımlı bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunabilir.

Kaynakça

- Agmapisarn, C. (2016). Becoming professional female chefs in thailand: A case study of chef bo bo lan restaurant, Bangkok. *Social Science Asia*, 2 (2), 23-29.
- Akoğlu, A., Cansızoğlu, S., Orhan, N., Özdemir, S. (2017). Gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi alan öğrencilerin sektörde çalışmaya yönelikbakış açıları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (2), 146-159.
- Akşit Aşık, N. (2018). Turizm öğrencilerinin kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 10 (2), 83-98.
- Arslan, N., Pekerşen, Y. (2019). Aşçılık eğitimi ve sektör başarısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi: Beş yıldızlı otel işletmelerinde çalışan aşçılar üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 93-122.
- Aykaç, E., Buyruk, L. (2024). Mutfak çalışanlarının mesleğe yönelik tutumlarının oluşmasında örgütsel destek algısı ve lider üye etkileşiminin rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 16 (3), 1935-1953.
- Bardone-Cone, A. M., Boyd, J. L. (2008). Perfectionism, body image, and eating disorder pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 41 (1), 70-74.
- Bayram, F., Nazik, M. H. (2023). Otel ve restoran işletmeleri mutfak yöneticilerinin ticari mutfak planlama ilkeleri konusunda bilgi düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir çalışma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 15 (3), 2465-2479.
- Biadnes, M. V. (2022). Teachers skills competence, learners satisfaction and psychomotor performance in cookery NC II. *teachers? Skills Competence, Learners? Satisfaction and Psychomotor Performance in Cookery NC II*, 94 (1), 11-11.

- Bişiren, A., Gençer, K. (2023). Türkiye'deki üniversitelerde verilen aşçılık eğitimi ile gastronomi ve mutfak sanatları eğitiminin karşılaştırılması. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 5 (9), 337-350.
- Blamey, A., Gordon, J., Newstead, K., McDowell, J. (2017). Strengthening adult community-based cooking skills interventions using realist principles. *British Food Journal* 119 (5), 1130-1146.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. Bs.). Ankara: Pegem Akademi, 128-130.
- Cano, M. (2019). *Masculinity in the kitchen: Gender performance in the culinary arts industry*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Texas, El Paso.
- Condrasky, M. D., Williams, J. E., Catalano, P. M., Griffin, S. F. (2011). Development of psychosocial scales for evaluating the impact of a culinary nutrition education program on cooking and healthful eating. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43 (6), 511-516.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., Henschen, K. P. (2001). The fear of failure and perfectionism scale (FFPS): Further evidence for construct validity with high school athletes. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5 (3), 147-165.
- Cullen, F. (2010). Phenomenological views and analysis of culinary arts student attitudes to national and international internships: the "nature of being" before, during, and after international internship. *Journal of Culinary Science & Technology*, 8 (2-3), 87-105.
- Çakıcı, A. C., Çiçek, M. (2022). Mesleğe yönelik tutumun kariyer niyetine etkisi: İstanbul'da aşçılık eğitimi alan lise öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm Akademik Dergisi*, 9 (2), 393-410.
- Çelik Gencoğlu, H. U., Kemer, U. (2021). Aşçılık programında okuyan kadın öğrencilerin mesleğe bakış açılarının değerlendirilmesi: Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi örneği. *Aydın Gastronomy*, 5 (2), 105-116.
- Çelik, M., Akar Şahingöz, S. (2018). İş yaşamında cinsiyet ayrımcılığı: Kadın aşçılar örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6 (3), 370-383.
- Dalton, S. (2020). Disrupting culinary education: making a case for a European curriculum framework for culinary higher education. *Dublin Gastronomy Symposium 2020 - Food and Disruption*. 73-77.
- Demirtaş, Ş., Demirtaş, R. (2015). Mutfak çalışanlarında çalışma ortamı, psikososyal stres ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 3 (3), 517-522.
- Deutsch, J. (2016). Revolutionizing culinary education: can cooking save our food system? *Dublin Gastronomy Symposium 2016 - Food and Revolution*.
- Deutsch, J. (2018). Can improvisation save culinary education? *Liminalities: A Journal of Performance Studies*, 14 (1), 169-182.
- Doğan, S., Yeşiltaş, M. (2017). Aşçının kişisel özellikleri ile mesleki yetkinliklerinin tespitine yönelik bir çalışma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (4), 250-263.
- Dovey, T. M., McManus, F. (2001). Food neophobia: A conceptual model. *Appetite*, 37 (1), 13-25.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31 (2), 203-212.
- Engler-Stringer, R. (2010). Food, cooking skills, and health: a literature review. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 71 (3), 141-145.
- Erden, A. E., Gümüş, E. (2023). *Son dönemdeki teknolojik gelişmeler ve gastronomideki kullanımları*. Öksüz, M. (Ed.). *Turizm alanında çok yönlü araştırmalar* (1. Baskı, s. 115-137). Gaziantep: Özgür Yayınları.

- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13* (1), 38-45.
- Farmer, N., Touchton-Leonard, K., Ross, A. (2018). Psychosocial benefits of cooking interventions: a systematic review. *Health Education & Behavior, 45* (2), 167-180.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications Limited.
- Gordillo, P., Prescott, M. P. (2023). Assessing the use of social cognitive theory components in cooking and food skills interventions. *Nutrients, 15* (5), 1287.
- Gisslen, W. (2009). *Professional cooking (7. edition)*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": the big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59* (6), 1216-1229.
- Gray, E., Farrell, K. G. (2021). Perceptions of culinary education and chef apprenticeships in Ireland. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning, 11* (1), 228-240.
- Green, J., Draper, A., Dowler, E. (2003). Short cuts to safety: risk and rules of thumb in accounts of food choice. *Health, Risk ve Society, 5* (1), 33-52.
- Harbalıoğlu, M., Ünal, İ. (2014). Aşçılık programı öğrencilerinin mesleki tutumlarının belirlenmesi: Ön lisans düzeyinde bir uygulama. *Turizm Akademik Dergisi, 1* (1), 57-67.
- Harrington, R. J., Mandabach, K. H., Thibodeaux, W., VanLeeuwen, D. (2005). The institutionalization of culinary education: An initial assessment. *Journal of Culinary Science ve Technology, 4* (4), 31-49.
- Harun, H., Rahman, A. W. A., Noorazman, A. S., Noor, S. N. F. M., Sahak, A. A. M. (2018). The effectiveness of cognitive and psychomotor domain of culinary art students' performance after internship in private colleges. In *MATEC Web of Conferences* (Vol. 150, p. 05021). EDP Sciences.
- Hegarty, J. A. (2011). Achieving excellence by means of critical reflection and cultural imagination in culinary arts and gastronomy education. *Journal of Culinary Science ve Technology, 9* (2), 55-65.
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R. (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press.
- Herkes, E., Redden, G. (2017). Misterchef? Cooks, chefs and gender in MasterChef Australia. *Open Cultural Studies, 1* (1), 125-139.
- Holland, G., Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110.
- Hornig, J.-S., Hu, M.-L. (2009). The impact of creative culinary curriculum on creative culinary process and performance. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education, 8* (2), 34-46.
- İçigen, M., Geçgin, E. (2021). Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin meslek seçimlerinde etkili olan aile ve yakın çevre faktörlerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (9)*, 391-414.
- Jang, J., George, R. T. (2012). Understanding the influence of polychronicity on job satisfaction and turnover intention: A study of non-supervisory hotel employees. *International Journal of Hospitality Management, 31* (2), 588-595.
- Jang, M. H. (2005). The current state of the management of culinary education and measures to educate human resources in the culinary field. *The Korean Journal of Culinary Research, 11* (2), 48-66.

- Johnson, E. (2023). What is the mageirocophobia?, CDP Pnline College, mental Health, Erişim Tarihi: 28.08.2024, <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/what-is-mageirocophobia/>
- Johnston, N. E., Phelan, K. V. (2016). Assessing objective and subjective factors of culinary career success: Exploring the influence of industry certifications. *Journal of Culinary Science & Technology*, 14 (1), 36-58.
- Kabil, E. N. (2022). Toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin kadınların motivasyon ve verimliliği üzerindeki rolü: Mutfak departmanı çalışanları üzerine bir araştırma. *Journal of New Tourism Trends*, 3 (1), 70-85.
- Kaçar Başaran, S. (2023). Perfectionism and intolerance of uncertainty as triggers of depression, anxiety and obsessive- compulsive symptoms: A structural model based on transdiagnostic approach. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 675-700.
- Kanık, İ. (2017). Gastro-endişe ve yeni toplumsal hareketler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (4), 599-620.
- Kayaalp, B. Z. U., Bakan, R., Öztürk, E., Metin, E., Avcıkurt, A. S. (2022). Aşırı yemek yapma korkusu (Mageirocophobia) ölçeği'nin geliştirilmesi. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 60-71.
- Kim, T. H., Kim, W.-M. (2005). A study on the learning model for efficient culinary practice. *The Korean Journal of Culinary Research*, 11 (1), 1-17.
- Kinman, G., Jones, F. (2008). A life beyond work? Job demands, work-life balance, and wellbeing in UK academics. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 17 (1-2), 41-60.
- Kowalkowska, J., Poínhos, R., Rodrigues, S. (2017). Cooking skills and sociodemographics among Portuguese university students. *British Food Journal*, 120 (3), 563-577.
- Kozak, M. (2014). *Bilimsel araştırma: Tasarım, yazım ve yayım teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kurnaz, A., Akyurt Kurnaz, H., Kılıç, B. (2014). Ön lisans düzeyinde eğitim alan aşçılık programı öğrencilerinin mesleki tutumlarının belirlenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 32 (1), 41-61.
- Lavelle, F., Benson, T., Hollywood, L., Surgenor, D., McCloat, A., Mooney, E., Caraher, M., Dean, M. (2019). Modern transference of domestic cooking skills. *Nutrients*, 11 (4), 870.
- Lee, J., Graham, A. V. (2001). Students perception of medical school stress and their evaluation of a wellness elective. *Medical Education*, 35 (7), 652-659.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73 (10), 1301-1326.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (2022). *The burnout challenge: Managing people's relationship with their jobs*. London: Harvard University Press.
- McDowell, D., McMahan-Beattie, U., Burns, A. (2015). Schoolinary art: practical cooking skills issues for the future. *British Food Journal*, 117 (2), 629-650.
- McGowan, L., Caraher, M., Raats, M., Lavelle, F., Hollywood, L., McDowell, D., Spence, M., McCloat, A., Mooney, E., Dean, M. (2017). Domestic cooking and food skills: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57 (11), 2412-2431.
- Melamed, S. (2009). Burnout and risk of regional musculoskeletal pain-a prospective study of apparently healthy employed adults. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25 (4), 313-321.

- Mesleki Yeterlilik Kurumu, (2024). *Ulusal meslek standardı: Aşçı-Seviye 4*. Erişim Tarihi: 05.12.2024, <http://mtod.mebnet.net/sites/default/files/Asci.pdf>
- Mitchell, R., Woodhouse, A., Heptinstall, T., Camp, J. (2013). Why use design methodology in culinary arts education?. *Hospitality ve Society*, 3 (3), 239–260.
- Morsünbül, Ü. (2014). Hızlı büyük beşli kişilik testi Türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27 (1), 316-322.
- Mutlu, Ç., Esen, D. (2022). Turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer kaygıları. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 6 (1), 1-19.
- Müller, K. F., VanLeeuwen, D., Mandabach, K., Harrington, R. J. (2009). The effectiveness of culinary curricula: A case study. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 21 (2), 167–178.
- Oğan, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinin iş hayatına hazır bulunma düzeyi: Aşçılık programı üzerine bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 25 (1), 1-18.
- Okumus, B. (2021). A meta-analysis of evolution of gastronomy and culinary education research published in top-tier culinary, hospitality, and tourism journals. *Journal of Foodservice Business Research*, 24 (1), 101–120.
- Orido, C. O. (2017). *Challenges faced by female chefs in the Kenyan hospitality industry: A study through an African oral tradition of storytelling*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Auckland University of Technology, Auckland.
- Özbay, G., Karaca, E. (2021). Türkiye'deki aşçılık örgütlenmesine yönelik ulusal ve uluslararası düzeyde değerlendirme. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 5 (1), 1-22.
- Özdemir, S., Mankan, E. (2022). Aşçılık öğrencilerinin pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 5 (2), 154-168.
- Öztürk, H. M. (2020). Teknolojik gelişmeler ve gastronomi alanına yansımaları: Gastronomi 4.0. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 222-239.
- Öztürk, Y., Görkem, O. (2011). Mutfak dalı öğrencilerinin mesleki yeterliklerinin değerlendirilmesi: Otelcilik ve turizm meslek lisesi öğrencilerine yönelik bir uygulama. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 69-89.
- Pala, K. (2023). *Çoklu görev ve kariyer uyum yeteneklerinin pişirme yetkinlikleri üzerindeki etkisi: Aşçılık eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Platzer, R. (2011). *Woman not in the kitchen: A look at gender equality in the restaurant industry*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). California Polytechnic State University, California.
- Pratten, J. D. (2003). The training and retention of chefs. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 15 (4), 237-242.
- Qin, J., Yang, Z. (2015). Perception of gender equality among female employees in Beijing five star hotel. *Tourism Tribune*, 30 (9), 63-71.
- Robinson, R. N., Beesley, L. G. (2010). Linkages between creativity and intention to quit: An occupational study of chefs. *Tourism Management*, 31 (6), 765-776.
- Rozin, P., Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94 (1), 23.
- Sarı, Ö., Çavuş, Ş. (2021). Turizm meslek lisesi öğrencilerinin kişilik özelliklerinin kariyer çapalarına etkisi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4 (3), 231-251.
- Shani, A., Belhassen, Y., Soskolne, D. (2013). Teaching professional ethics in culinary studies. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 25 (3), 447-464.

- Spotts, R. L., Massare, B. A., Matzelle-Zywicki, M., Sun, A., Yoder, L. R., Schaefer, E. W., Sekhar, D. L. (2024). Cooking with the community: Addressing food insecurity through equipment provision and professional instruction. *AJPMF Focus*, 3 (1), 1-6.
- Short, F. (2003). Domestic cooking skills-what are they. *Journal of the HEIA*, 10(3), 13-22.
- Şahin Ören, T., Arman, A. (2017). Aşçılık programı ön lisans seviyesinde verilmesi gereken derslerin kategorilerine göre ilişkin değerlendirme. *Yükseköğretim Dergisi*, 7 (3), 179-185.
- Şat, R., Sezen, T. S., Doğdubay, M. (2023). Türkiye'de gastronomi eğitiminin tarihi ve gelişimi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 34 (3), 318-334.
- Telman, C. (2000). *Başarıya giden yolda meslek seçimi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Ternier, S. (2010). Understanding and measuring cooking skills and knowledge as factors influencing convenience food purchases and consumption. *SURJ Journal*, 3 (2), 69-76.
- The Culinary Institute of America. (2013). *Techniques of healthy cooking* (4. edition). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- The Culinary Institute of America. (2024). *The professional chef* (10. edition). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Thomas, J. J., Dittmar, H. (2011). I'm not a domestic goddess: The interplay of cooking skills, gender roles and food attitudes. *Appetite*, 57 (2), 406-413.
- Turpcu, E., Akyurt, H. (2018). Turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer streslerinin belirlenmesi: Giresun Üniversitesi lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *International Journal of Social Science*, 5 (69), 365-380.
- Türkmenbaş, T., Karaman, N. (2024). Gender inequality in the culinary profession in tourism from the perspective of university students with working experiences in culinary. *Frontiers in Sociology*, 9 (1), 1-19.
- Üner, M. H., Ayberk, H. S. (2019). Düzce ilindeki mutfak çalışanlarının genel bilgileri ile kaza geçirme oranlarının incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 7 (1), 849-860.
- Üst Can, Ç. (2021). Aşçılık bölümü tercih nedenleri ile kişilik ilişkisi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 1122-1137.
- Villapaz, M. J. (2024). Effect of immersion program on the cookery skills og grade nine students. *Nexus International Journal of Science and Education*, 1 (2), 139-145.
- Wang, C.-Y., Tsai, M.-J. (2017). Students self-efficacy and attitudes toward web-based recipe learning in Taiwan culinary education. *Asia-Pacific Education Researcher*, 26 (3-4), 193-204.
- Woodhouse, A. (2016). Critical self-reflection: A means to instigate a culinary education revolution. *Dublin Gastronomy Symposium 2016- Food and Revolution*.
- Yorgancı, E., Sungur, B. (2023). Yiyecek içecek hizmetleri alanında aşçılık eğitimi alan öğrencilerin temel mutfak yeterliliklerinin belirlenmesi: İstanbul ili örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 7 (1), 108-123.
- Yeniçeri, N., Mevsim, V., Özçakar, N., Özcan, S., Güldal, D., Başak, O. (2007). Tıp eğitimi son sınıf öğrencilerinin gelecek meslek yaşamları ile ilgili yaşadıkları anksiyete ile sürekli anksiyetelerinin karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 19-24.
- Yetiş, Ardiç, Ş., Çalışkan, N. (2020). Turizm sektöründe kadın istihdamı: Mevcut duruma ilişkin bir değerlendirme. *Manisa Celal Bayar Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (3), 105-119.
- Yıldırım, A. Z., Uyar, U. (2024). Dijital çağda aşçılığın evrimi: Sosyal medya ve yemek videoları üzerine inceleme. *Anasay* 8 (29), 152-162.
- Yılmaz, A., Tanrıverdi, H. (2017). Aşçıların meslek uyumu ve meslek algısı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (2), 621-639.

-
- Yılmaz, H., Çemrek, F. (2019). Aşçılık programı ile gastronomi bölümünde okuyan kadın öğrencilerin aşçılık mesleğine yönelik tutumları: Afyon Kocatepe Üniversitesi örneği. *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel*, 2 (2), 141-156.
- Yurt, İ., Sarı, Ö. (2022). Teknolojik gelişmeler ve insan kaynağına etkisi: Yiyecek içecek sektörüne yönelik bir inceleme. *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel*, 5 (4), 1575-1588.
- Yükseköğretim Kurulu. (2024). *Yükseköğretim 2023-2024 öğretim yılı bölüm bazlı sayısal veriler*. Erişim Tarihi: 28.08.2024, <https://istatistik.yok.gov.tr/>
- Zopiatis, A. (2010). Is it art or science? Chef's competencies for success. *International Journal of Hospitality Management*, 29 (3), 459-467.
-