

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ÖĞRENCİLERİNİN STAJ SÜREÇLERİNDE YAŞADIKLARI İŞ STRESİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINING THE WORK STRESS OF GASTRONOMY AND CULINARY ARTS STUDENTS DURING THEIR INTERNSHIP PROCESS

İsmet Kutay SIRIKLI¹ -Yeliz PEKERŞEN²

Öz

Turizm sektörü stresli bir meslek grubu olarak tanımlanmaktadır. Bunun sebebi doğrudan müşterilerle ilgilenme ve hizmet sektörünün doğası gereği iş yükünün fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu çalışmanın amacı; Türkiye’de Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans programında öğrenim gören, staj yapmış öğrencilerin stres düzeylerinin boyutlarının ortaya koyulmasıdır. Böylelikle öğrencilerin yaşadığı stres etkenlerinin boyutlarını ve yeni mesleğe başlayan kişilerin bu süreci nasıl yönettikleri açığa çıkarılacaktır. Çalışma yöntemi olarak nitel araştırma deseninde içerik analizi yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla gastronomi ve mutfak sanatları bölümünde okuyan 25 öğrenci ile görüşülmüştür. Sorulara yönelik cevaplar doğrultusunda temalar ve alt temalar oluşturularak literatürde tartışılmıştır. Çalışma sonuçları, öğrencilerin aşçılık/şeflik mesleğinin stresli bir süreç olduğunu ifade etmektedir. İş sorumluluğu olarak mutfak temizliği, mutfak kontrolü, depo sorumluluğu, yemek yapmak, hazırlık yapmak gibi ağır bir iş yükünün içerisine girmektedirler. Ek olarak stres etkeni olarak iş yoğunluğu ve üstleri tarafından beğenilmeme korkusu yanıtları baskıyla ilişkilendirilmiştir. Stres belirtileri olarak öğrenciler sinirli, dikkatsiz ve ne yapacağını bilememe gibi cevaplar vermişlerdir. Stres yönetimleri de genel olarak, kontrol etme ve yok sayma üzerine şekillenmektedir. Öğrenciler stres yönetimi sağlayabilmenin yollarını tam olarak bilemediklerini ifade ederek eğitim alınmasının doğru olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca şef ve yöneticilerin davranışlarının düzenlenmesi, ücret arttırımı ve çalışma saatlerinin düşürülmesinin stres düzeyini azaltacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İş Stresi, Staj, Mutfak, Gastronomi Eğitimi

Abstract

The culinary and tourism sectors are defined as a stressful occupational group due to the direct interaction with customers and the heavy workload inherent in the service industry. The purpose of this study is to reveal the dimensions of stress levels experienced by students who have studied and completed internships in the Gastronomy and Culinary Arts undergraduate program in Türkiye. In this way, the dimensions of stress factors experienced by students and how new professionals manage this process will be revealed. A qualitative research design and content analysis was used for the study, Semi-structured interview forms were used to interview 25 students studying in the gastronomy and culinary arts department. Themes and sub-themes were created based on the answers to the questions and discussed in the literature. The study results indicate that students perceive the profession of chef/cook as a stressful process. They are burdened with heavy workloads such as kitchen cleaning, kitchen management, inventory management, meal preparation, and food preparation. In addition, responses related to work intensity and fear of disapproval by superiors were associated with pressure as stress factors. As symptoms of stress, students gave answers such as being irritable, distracted, and unsure of what to do. Stress management generally takes the form of control or ignoring. Students express that they are not fully aware of stress management techniques and believe that education is necessary. Furthermore, it is thought that regulating the behavior of chefs and managers, increasing wages, and reducing working hours will reduce stress levels.

Keywords: Work Stress, Internship, Cuisine, Gastronomy Education

¹ Öğr. Gör., İstanbul Topkapı Üniversitesi, Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, ismetkutaysirikli@topkapi.edu.tr, Orcid: 0000-0002-3736-2721

² Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, veliz.ulusan@gmail.com, Orcid: 0000-0003-4769-7717

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi: 10.04.2023 – Kabul Tarihi: 27.06.2023

DOI:10.17755/esosder.1280612

Atf için: *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2023;22(87): 1325-1343

Etik Kurul İzni: İstanbul Topkapı Üniversitesi Rektörlüğü’nün 31.01.2023 tarih ve E-31675095-100-2300001304 sayılı yazısı ile etik ilkelere uygun olduğu bildirilmiştir.

Giriş

Stres, bir bireyde her zaman mevcut olan, çeşitli çevresel faktörler, iş arkadaşları, sosyal faktörler, görev ve aile tarafından etkilenen fiziksel ve duygusal bir durumdur. İş yerinde stres kavramı, bireyin çalışma ve iş ortamına tatmin edici şekilde uyum sağlayamaması olarak tarif edilmektedir (O'Neill ve Davis, 2011). Bu süreç çok daha ağır hastalıklara neden olabilecek fizyolojik gerilimlere neden olabilmektedir. Özellikle yoğun gerilimli çalışma ortamlarında, baskının ve mobbingin olduğu işlerle ilişkilendirilmektedir (Vollrath, 2001). Ayrıca stres, insanların yetenekleri ile iş gereksinimleri ve koşulları arasındaki uyumsuzluğu ifade etmektedir. Bireylerin işyerinde algıladığı olumsuz koşullar veya olaylar sonucunda bireylerde, psikolojik ve fizyolojik tepkilerle birlikte kişisel işlev bozukluğuna sebep olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşadığı normal olmayan durumlar psikolojik bir baskı ortamı yaratmaktadır (Güçlü, 2001). Bu baskı, çalışanların fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasına, psikolojik baskının artmasına ve yorgunluk hissi gibi durumlarla sonuçlanabilmektedir (O'Connor, Thayer ve Vedhara, 2021). Stres, insanların mantıksız olarak düşündükleri, aşırı baskı veya üzerlerine yüklenen taleplere tepki boyutlarıyla ilişkilendirilmektedir (Prachi, 2018).

Mesleki stres düşük verimlilik (iş çıktısı), artan kazalar, devamsızlık, işten ayrılma, sosyal hayatta çatışmalarla ilişkilendirilmiştir (Lee & Madera, 2019). Stres tüm iş alanlarında yaygın olarak görülürken özellikle turizm sektörü için çok daha endişe verici bir durumdur. Zira turizm duygusal yeteneklerin ön plana çıktığı insan odaklı bir sektördür. Dolayısıyla çalışanın iş yerindeki durumu yaptığı işle doğrudan bağlantılıdır. Akademik çalışmalar turizm sektörünün ağır ve zorlu olduğunu ve çalışanların stres yükünün yüksek olduğunu göstermektedir (Hur, Moon ve Jun, 2013; Falconier, vd., 2015; Lee ve Madera, 2019). Bununla birlikte özellikle turizm sektörüne yeni başlayanlar ve eğitimlerinin bir parçası olarak staj yapan öğrencilerin stres ve iş baskısı çok daha yoğun olarak gerçekleşmektedir. Zira tecrübesizlik ve işe hakim olmama yaşanabilecek baskıları bir üst noktaya taşıyabilme ihtimali bulunmaktadır (İnce ve Kendir, 2016). Türkiye'de mutfak alanında stajyerlerin stres yüklerine dair çalışmaların yaygınlığının azlığından dolayı boyutları anlaşılabilir değildir. Bu çalışmanın amacı Türkiye'de Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans programı bölümlerinde okuyup, staj yapmış öğrencilerin stres düzeylerinin belirlenmesidir.

Literatür

Stres, işyerlerinin yaygın bir sorunudur. Fiziksel veya psikolojik bir sağlık sorunu yaratabileceğinden çalışanlar için bir sağlık ve güvenlik riski oluşturabilmektedir. Stres, duygusal ve fiziksel baskıya yol açan bireylerin çevresiyle benliği arasındaki çatışmadan kaynaklanan gerilimi ifade etmektedir (Steven vd., 2014). Robbins (2001) stresi, bireyin bir fırsat, sınırlama veya çalışanın ne istediğiyle ilgili bir taleple karşı karşıya kaldığı ve sonucun hem belirsiz hem de önemli olarak algılandığı dinamik bir durum olarak ifade etmektedir. Bir tanımlama olarak Cüceloğlu (2009) "Bireyin, fiziki ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" olarak tarif etmektedir. Stres psikolojik süreçle eş anlamlı olarak güç veya direnç olarak da tanımlanmaktadır. Michie (2002) stresi, bir bireyin fiziksel ve zihinsel durumunu etkileyen duygusal gerginlik üreten bir birey ve çevre arasındaki etkileşimle ortaya çıktığını ifade etmektedir. Ek olarak stres, bireyin kendi içerisinde dengesizlik durumu yaratan stresörlerden kaynaklanmaktadır.

Önemli araştırma bulguları, uzun süreli stresin bireysel sağlık ve çalışanların organizasyona karşı tutumları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belgelemektedir (Cropanzano, Rupp, & Byrne, 2003; LePine, Zhang, Crawford ve Rich, 2016). İş yerinde

maruz kalınan stres süreciyle ilgili akademik çalışmalar bulunmaktadır. Somut olarak çalışanların aşırı iş yükleri, rol çatışmaları, kötü çalışma koşulları yüksek düzeyde iş streslerini tetiklemektedir (Sharma ve Singh, 2016). Kirkcaldy vd. (2002) çalışanların aşırı stres yüküyle birlikte yüksek tansiyon (Munakata, 2018), depresyon (Bianchi & Schonfeld, 2020), kardiyovasküler hastalık (Gheisari, vd, 2018) ve kaygı (Robert, 2018), tükenmişlik (Bhattacharya ve Ray, 2021), öfke ve sinirlilik (Sidhu, Singh, Viridi ve Kumar, 2020) gibi olumsuz davranışlarda artışlar gösterdiğini ifade etmektedirler. İş stresinin bahsedilen tüm olumsuzluklarına rağmen, iş performansını olumlu olarak etkileyebileceğine dair çalışmalar da mevcuttur. Ghafoor ve Haar (2021) stresin tüm olumsuzluklarıyla birlikte yaratıcılığa yardımcı olabileceğini ifade etmektedir. Bunun sebebini ise stresle birlikte çalışanlar kendilerini korumaya çalışırken, motivasyonlarında artış ve işe odaklanma yaratabilmektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmalar, iş stresinin her zaman zararlı olmadığını öne sürmektedir (Ak Gunduz, 2015; Podsakoff, LePine ve LePine, 2007).

Turizm endüstrisi, müşterilerle doğrudan bağlar oluşturan, insan odaklı bir sektördür. Bu, sektörde hizmet performansı, müşterilerin memnuniyeti ve sürekliliğini sağlamak için en önemli faktör olarak görülmektedir. Çalışanlar, müşteriler için hizmet odaklı bir kültürü başarıyla sürdürmek için duygusal emek harcamaktadırlar. Dolayısıyla iş stresinin üst düzeylerde olduğu söylenebilmektedir. Akova ve Işık (2008) özellikle otel çalışanlarının stres düzeylerini arttıran unsurun örgüt yapısı ve politikalarından olduğunu tespit etmişlerdir. Salem ve Kattara (2015) beş yıldızlı otel çalışanlarının iş stresinin tükenmişliğe neden olduğunu açıkça ifade etmişlerdir. O'Neil ve Davis (2011) 65 farklı otelde çalışan 164 yönetici ve saatlik çalışandan oluşan bir örnekleme yaygın iş stresleri üzerine araştırma yürütmüşlerdir. Çalışma bulgularında en yaygın iki stres etkeni olarak, işteki kişilerarası gerilimler ve çelişkilerdir. İkinci boyut, iş türüne, cinsiyete ve medeni duruma göre iş stresörlerinin türleri ve sıklığında farklılıklar olup olmadığını belirlemektir. Otel yöneticileri, saatlik çalışanlardan önemli ölçüde daha fazla stresör olduğunu tespit etmişlerdir. Murray-Gibbons ve Gibbons (2007) sefler arasında endişe verici bir sorun olarak mesleki stresin olduğunu vurgulamıştır. Asensio-Martínez, vd. (2019) ağırlama endüstrisi çalışanlarının iş stresine maruz kaldıklarını ve bunun da iş hayatında tükenmişlik yaşamalarına yol açtığını savunmaktadır.

Hizmet sektörünün bu yoğun ve stresli yapısı çalışanlar üzerinde bir baskı kurarken, aynı süreç stajyerler için de geçerlidir. Staj, “öğrencilerin belirli bir alanda veya ilgi duydukları potansiyel kariyerde eğitim aldıkları ve iş deneyimi kazandıkları kısa süreli bir uygulamalı iş deneyimi dönemi olarak tanımlanmaktadır (Zopiatis ve Theocharous, 2013). Staj öğrencilere bir iletişim ağı kurmak ve mezun olduktan sonra işe yerleştirme şanslarını artırmak için temel deneyim ve fırsatlar sağlamaktadır. Ayrıca teorik olarak üniversitelerde öğrendiklerini, pratik olarak sahada deneyimleme şansını vermektedir (Chi ve Gursoy, 2009). Tüm olumlu yönlerine karşın çalışma süreci ve şartları öğrenciler üzerinde bir baskıya, strese, sebep olabilir. Türkiye’de hizmet sektöründe staj yapmış öğrenciler üzerine çalışmalar bulunmaktadır. Duman vd. (2006) turizm sektöründe staj yapan öğrencilerin üzerine yaptıkları araştırmada çalışma koşullarının ağır olduğunu, ücret ve gelirlerin düşük olarak değerlendirdiklerini göstermiştir. Akoğlu vd. (2017) Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm öğrencilerinin sektöre bakış açılarının değerlendirmesi üzerine yaptıkları araştırmada, öğrencilerin çalışma koşullarının ağır, stresli ve yorucu olduğunu ifade etmişlerdir. Çatı ve Bilgin (2013) turizm öğrenimi gören lisans öğrencilerinin sektörde çalışma eğilimlerini değerlendirdikleri çalışmada, öğrencilerin %50,5’inin turizm sektöründe çalışmak istemediklerini ve sebepler arasında ekonomik gelir, mesleğin zorluğu gibi nedenler sıraladığını saptamışlardır.

Mutfaklar genellikle iyi olmayan koşullarda çalışma ortamı, uzun saatler çalışma ve hızlı bir tempo ile karakterize edilmektedir. Müşterilerin isteklerinin anında karşılanmasının gerekliliği yoğunluk ve iş baskısı yaratmaktadır (Pratten & O'Leary, 2007). Bu tür baskılı bir çalışma ortamı beraberinde iş yapısını ve şef davranışlarını etkilemektedir. Rowley ve Purcell (2001) aşırı iş yükü ve yetersiz personel sayısı gibi etmenlerin emek yoğun bir sektör olan mutfakta aşçıların üzerinde baskı oluşturmalarına ve bundan daynaklı strese yol açtığını vurgulamaktadır. Steno ve Friche (2015) Danimarka'da aşçılık kursu öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada özellikle mutfağı 'erkeksi' olarak tanımlamalarından yola çıkmaktadır. Erkeklik mutfakta sert, egemen ve disiplinli olmakla ilişkilendirilmiştir. Bu imaj beraberinde yüksek tempoya ayak uydurarak, rekabet ederek ve güçlü olarak ancak aşçılık mesleğini yapabileceklerine dair bir inanç oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu sert yapı mesleğe yeni başlayacak aşçılar için önemli bir baskı yaratmaktadır. Wright (2019) Yeni Zelanda'da mutfak çalışanları arasındaki saldırganlığın ve agresifliğin oldukça yaygın olduğunu ifade etmektedir. Bunun sebebinin iş yükü fazlalığı, düşük ücretler, düzensiz çalışma saatleri olduğunu göstermektedir. Ek olarak hiyerarşik yapının bunu desteklemekte ve yapının üstünde bulunan şeflerin bu davranışları 'doğal' olarak nitelendirmektedir. Dolayısıyla mutfak özellikle alt kademelerde çalışanlar için stres yükü doğuracak bir yapısı bulunmaktadır. Chuang ve Lei (2011) otel mutfak şeflerinin orta-yüksek düzeyde iş stresi yaşadığını ve bunun nedenlerinin fazla mesai, gece vardiyalarından kaynaklı iş/aile çalışmaları olduğunu ifade etmektedir. Young ve Corsun (2010) ABD'de mutfak çalışanlarının iş bırakma sebeplerini araştırdıkları çalışma sonuçları iş taleplerinin yoğunluğu, çalışma koşulları ve iş kazaları olarak sıralamaktadır. Cerasa vd. (2020) İtalya'da yaptıkları çalışmada mutfakta uzun saatler çalışılması sonucu şeflerin %47'si kas iskeleti ve sindirim rahatsızlıkları gibi sağlık şikayetinin olduğunu belirtmektedir. Ayrıca yaşam kalitesinde düşüklük, sağlık problemleri ve iş/hayat dengesizliği gibi nedenlerle aşçıların iş stresini yüksek oranda yaşadıklarını göstermektedir. Tongchaiprasit ve Ariyabuddhiphongs (2016) şeflerin yaratıcılık, iş doyum ve stres ilişkileri üzerine yaptıkları çalışmada, sayılan olumsuz koşullara rağmen bir meslek olarak aşçılığın işe bağlılık düzeninin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak aşçıların kendilerini gerçekleştirebilmeleri için üzerlerindeki baskının kaldırılması, iş kontrolünü bireysel olarak sağlamaları bir ortamın sağlanması gerektiği ifade etmektedir. Haruyama vd. (2014) mutfakta iş stresi ne kadar yüksekse el kesme ve yanma gibi iş kazalarının yüksek olmasına neden olduğunu göstermektedir.

Seyitoğlu (2019) mutfak stajı yapan lisans öğrencilerinin algılarını ortaya koymuştur. Buna göre staj deneyimini faydalar, zorluklar ve kariyer algıları olarak sıralamaktadır. Zorluklar bölümünde çalışanlarla ilgili sorunlar, çalışma koşulları, müşteri baskısı, iş kazaları sıralarken bu sürecin stresli bir yapısı olduğuna işaret etmektedir. James (2006) mutfakta öğrenme sürecinin çıraklıktan profesyonelleşmeye kadar belirli adımlarda tecrübe kazanılmasının zorunlu olduğunu ifade etmektedir. Bunlar tempoya alışmak, mutfakta günlük olarak yapılması gereken işlerin rutinini oluşturmak, hiyerarşiye uyum sağlayarak iş akışına hakim olmak olarak sıralanabilmektedir. Ancak tecrübe kazanım süreci ve adaptasyon oldukça zorlayıcı bir noktaya gelebilmektedir. Mo ve Chen (2016) Tayvan'daki aşçılık meslek liselerinde öğrenim gören ve staj yapan öğrencilerin iş stres yüklerini araştırmıştır. Çalışma sonuçları stajyerlerde iş stresinin yüksek olduğunu ve özellikle diğer alanlara göre restoranda çalışmanın bu yükü arttırdığını göstermektedir. Burmeister, Zhao ve Sen (2017) staj sırasında stres, öğrencilerin iş taleplerine fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bu öğrencinin staj döneminde işyerine uyum sağlama yeteneğini tehdit eden bir stres etkeni olarak nitelendirildiğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar öğrencilerin baskı altına girdiklerine dair somut çıkarımlar sağlayabilmektedir. Bununla birlikte literatürdeki çalışmalar stajyer öğrencilerin stres düzeyleri beklenti, deneyim, algılar,

yönelimler gibi konular üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak öğrencilerin doğrudan algıladıkları stres ve düzeyi üzerine çalışmalar yeterli oranda bulunmamaktadır.

Yöntem

Bu çalışmanın amacı gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin mutfak stajları sürecinde yaşadıkları stres düzeyinin boyutlarının ve yönetimin belirlenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- Gastronomi öğrencileri staj yaparken nasıl bir stres yükünün altına girmektedir?
- Öğrenciler stresi nasıl yönetiyor ve stresle nasıl başa çıkıyorlar?

Bu çalışmada nitel araştırma kullanılarak içerik analizi yapılmıştır. Nitel araştırma, konusunda yorumlayıcı, doğalcı bir yaklaşım içeren ve odaklanmış çok yönlü bir araştırma yöntemidir (Parker, 2004). Bu, nitel araştırmacıların olguları insanların onlara yüklediği anlamlar açısından anlamlandırmaya veya yorumlamaya çalışarak olayları doğal ortamlarında inceledikleri anlamına gelmektedir. Nitel araştırma, bireylerin yaşamlarındaki rutin ve sorunlu anları ve anlamları tanımlayan vaka çalışması, kişisel deneyim, iç gözlem, yaşam öyküsü, röportaj, gözlemsel, tarihsel, etkileşimli ve görsel metinler gibi araçlarla araştırma ve sonuç çıkarımlarını içermektedir (Denzin ve Lincoln, 2003). İçerik analizi kelimeleri içerikle ilgili kategoriye ayırmak, aynı kategorilerde sınıflandırıldığında kelimelerin, deyimlerin ve benzerlerinin aynı anlamı paylaştığı varsayılmaktadır (Morgan, 1993). İçerik analizinde elde edilen veriler, daha önceden belirlenen kavramsal çerçeve veya temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Temalar görüşme soruları, görüşme ve gözlem gibi süreçlere göre tasarlanabilmektedir. Betimsel analiz, çerçeve oluşturma, tematik çerçevede verilerin işlenmesi, elde edilen bulguların tanımlanması ve yorumlanması olarak dört aşamadan oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Amaç, çalışılan konunun yoğun, geniş bir tanımını ve sonuçları elde etmektir. Analizin sonucu, olguyu tanımlayan kavramlar veya kategorilerdir. Genellikle bu kavramların veya kategorilerin amacı, bir model, kavramsal sistem, kavramsal harita veya kategoriler oluşturmaktır (Elo ve Kyngas, 2008). Nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizinin seçilmesinin nedeni stres boyutlarının öğrencilerin özgün ifadeleriyle açıklanabilir olmasından kaynaklanmaktadır. Zira stres bireysel süreç olarak şekillenmektedir (Vollrath, 2001).

Araştırmanın evrenini turizm sektöründe staj yapma zorunluluğu olan önlisans ve lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmada örneklem ise Gastronomi ve Mutfak Sanatları lisans bölümünü okuyan, stajını tamamlamış öğrencilerden seçilmiştir. Örneklem, amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme tekniğiyle seçilmiştir.

Araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme formu üzerinden veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun oluşturulmasında Marija Rok'un "Stress And Stress Management In A Higher Education Tourism Institution" çalışmasından yararlanılmıştır. Rok (2011) bir turizm fakültesinde öğrencilerin stres öncesi ve sonrası stratejik olarak nasıl mücadele ettiklerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Sonuçlar, stresin yaşamları üzerindeki etkileri konusunda büyük farkındalık gösterirken ve çeşitli baş etme tekniklerini uygularken, kurum boyutunda stres konusunda oldukça bilgisiz olduğu ve stres yaratan unsurlar oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca stajyer öğrencilerin stres düzeyleri üzerine yapılan farklı araştırmalardan da yararlanılmıştır (Eren & Aydın, 2020; Mohamad Abdullah ve Nor Azam, 2021; Lin, Mao ve Hong, 2021).

Veriler 08.12.2022- 15.12.2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Görüşmeler yalnız olacak şekilde yüz yüze ses kaydına alınarak veya yazılı olarak yapılmıştır. Görüşmeler 45 dakika sürmüştür. Fiziki ve ruhsal olarak zarar görebilecekleri bir durumun önüne

geçilebilmek adına soru içeriklerinde bu önlemler alınmıştır. Görüşme öncesi tüm katılımcılara çalışmaya dair bilgiler ve amaç tüm açıklığıyla anlatılmıştır. Toplam 25 öğrenciyle görüşülmüştür. Katılımcılar kodlanarak cevapları çalışmada yer verilmiştir.

Çalışmanın etik kurul izni 31.01.2023 tarihinde İstanbul Topkapı Üniversitesi E-31675095-100-2300001304 kodlu belgeyle alınmıştır.

Bulgular

Stajyerler öğrencilere mutfakta hangi işleri yaptığı sorulmuştur. Stajyer öğrenciler mutfak görevlerinin büyük bir bölümde Temizlik (K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K11, K16, K17, K20, K21, K22, K23, K25), Ön Hazırlık (K1, K2, K3, K5, K6, K8, K10, K12, K15, K20, K22, K24) Mutfak Düzeninin Sağlanması (K2, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K19, K23, K25), Mutfak ve Depo Kontrolü (K3, K4, K5, K9, K12, K16, K17, K24) gibi ikincil işler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Rezervasyon ve Müşteri Karşılama (K11, K23), Yemek Hazırlamak (K1, K3, K4, K7, K8, K9, K12, K14, K15, K16, K18, K22, K24, K25) da görevleri arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca bu iş yüklerinin aynı zamanda farklı şekillerde gerçekleştiği ifade edilmiştir. İfade edilen iş yükümlülükleri mutfak organizasyonunda stajyer ve mutfak komilerinin görevleri arasındadır. Stajyerler iş yükümlülüklerinin değil iş yükünün fazla olmasını vurgulamaktadır. Aşırı iş yükü kavramı, salt çalışanın yükümlü olduğu görevlerin fazlalığı veya zaman baskısı değildir. Aynı zamanda çalışanların yetenek ve bilgi birikimini açacak iş yüklerinin de kendisinden istenmesi ve beklentisidir. Burada öğrencilerin yetenek ve bilgi birikimini açacak durum yemek yaptırmaktadır. Zira yemek hazırlığı çok daha fazla bilgi ve tecrübe gerektirmektedir. Tüm bunlar iş stresiyle bağlantılıdır. İş yükünün fazla olması çalışanların işten ayrılma niyetlerinin nedenleri arasında önemli bir yerinin olduğunu ifade etmektedir.

Katılımcılar mutfak stajlarının stresli ve yoğun olup olmadığı üzerine sorulmuştur. Sonuçlar mutfakta çalışmanın stresli bir ortam yarattığı üzerinde büyük bir çoğunluk oluşturduğunu (K1, K2, K3, K6, K7, K8, K9, K10, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K22, K23, K24, K25) göstermektedir. K4, K5, K11, K21 kodlu katılımcılar ise stresli bir ortamın olmadığını ancak yoğun ve zahmetli çalışma şartlarının olduğunu ifade etmektedir.

İş yükleriyle birlikte öğrencilere çalışırken en çok hoşlandıkları durumların neler olduğu sorulmuştur. Yemek Yapmak (K4, K7, K8, K9, K19) ve Çalışma Arkadaşlarıyla İyi İlişkiler Kurmak (K2, K3, K5, K6, K14, K15) en çok cevap verilen yanıt olurken, Verilen sorumlulukları Yerine Getirebilmek (K1, K2, K13), Misafirlerin Memnun Ayrılması (K11, K17), Yoğunluğu ve Karmaşa (K18), Hiçbir Şeyi Sevmiyorum (K12) cevapları da verilmiştir. Tablo 1’de öğrencilerin stres etkenleri sunulmuştur.

Tablo 1. Stres Etkenleri

İfade	Tekrarlanma Sıklığı	İfade Eden Katılımcı
Çalışma Yoğunluğu	%52	K1, K4, K5, K6, K7, K9, K12, K13, K19, K22, K23, K24, K25
Yapılan Yemeklerin Beğenilmeme Korkusu	%24	K1, K2, K6, K8, K24, K25
İş Arkadaşları Tarafından Yapılan Hatalar	%24	K5, K10, K18, K23, K24, K25
Sipariş Yetiştirme	%16	K6, K8, K19, K22
İş Yüküyle Birlikte Hayat Yoğunluğu	%12	K3, K15, K24
Müşterilerin Baskıları	%12	K10, K11, K17,
Şeflerin Baskıları	%8	K14, K17
Ortam	%8	K11, K13
Mesai Saatlerinin Fazla Olması	%4	K9
Görev Dışı İş Verilmesi	%4	K16

Bhui vd. (2016) iş stresin ortaya çıkmasında stajyerlerin yapabileceğinden daha fazla iş verilmesi, destek verilmemesi, eşitsiz muamele, takdir ve ödül eksikliği, çatışan roller ve zayıf iletişim olarak sıralamaktadır. Larsman vd. (2011) benzer şekilde iş stresinde iş talep yoğunluğunun birincil sebebi olarak ortaya koymaktadır.

Deveci (2017) stres kaynağının bireysel faktörlerden çok örgüt yapısı, personel politikası gibi işletme kaynaklı olduğunu iletmektedir. Akoğlu vd.(2017)gastronomi öğrencilerinin sektörde çalışmaya yönelik düşüncelerini değerlendirmişlerdir. Sonuçlar öğrencilerin, mutfakta çalışmayı ağır ve zor bir deneyim olarak değerlendirdiklerini ancak mezun olduktan sonra mesleği yapmak istediklerini belirtmişlerdir. Özdemir ve Önçel (2019)gastronomi öğrencilerinin mesleki beklenti ve düşüncelerini değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, Akoğlu'nun çalışmasına benzer şekilde, ağır çalışma koşulları, boş zaman etkinliklerinin kısıtlanmasına rağmen sektörde çalışmak istediklerini, mutfakta kariyer yapacaklarını ifade etmektedirler. Aydemir (2018)gastronomi bölümünde staj yapmış öğrencilerinin, yapmayanlara oranla kariyer beklentilerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. İnce ve Kendir (2016)stajyer öğrenci örnekleminde, turizm sektöründe kariyer beklentileri üzerine çalışma yürütmüşlerdir. Sonuçlar, sektörde çalışmanın yorucu olduğunu ancak bunun kariyer planlamasında etkisinin olmadığını göstermektedir. Zira öğrenciler turizm sektörünün, eğlenceli ve zevkli bir yapıya sahip olduğu ifade etmektedirler. Seçim (2020)gastronomi öğrencilerinin mutfakta çalışma beklentileri üzerine çalışma yürütmüştür. Bulgular öğrencilerin maaş beklentilerini, iş tatminlerini ve doyumlarını karşıladığını ve çekici bir meslek olduğunu ifade etmektedirler. Dolayısıyla Türkiye'de öğrencilerin mutfaklarda staj ve meslek olarak ileride yapmaları üzerine düşünceleri, iş şartları her ne kadar ağır ve stresli olsa da iş bırakma veya iş değiştirme niyetlerinde bir etkiye sahip değildir (Cizreliogulları & Altun, 2019). Zhu, Kim ve Poulston'a göre (2020) rahat bir çalışma ortamı,

öğrenci işçilerin işten ayrılma ve mesleği yapma arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte literatür, iş stresiyle işten ayrılma veya meslek değiştirme niyetleri üzerinde güçlü bir bağlantının olduğunu ifade etmektedir (Hämmig, 2018; Lan, Huang, Kao, & Wang, 2020; Hermawan, 2021). Türkiye’de yapılan çalışmalar ile katılımcıların mutfakta stres etkenlerini tanımlamaları uyumluluk göstermektedir. Katılımcılar iş yükünün fazla olduğunu, başarısızlık korkularının olduğunu ve strese maruz kaldıklarını ancak mesleki açıdan bundan etkilenmediklerini ifade etmektedirler. Ancak farklı ülke örneklerinde yapılan çalışmalarda ağır çalışma koşullarının öğrencilerde iş değişikliği ve mesleği bırakmalarında önemli bir neden olduğu görülmektedir. Dolayısıyla oluşturulan temayla uyumsuz sonuçlar elde edilmiştir. Bunun sebebinin öğrencilerin mesleğinin stresli olduğunu bilmeleri ve kendilerini buna hazırlayarak çalışmaya başlamaları olabilir. Mutfağın stresli yapısını görerek uzaklaşma eğiliminden ziyade ona adapte olmaya çalışmak, bunu öğrenme süreçlerinin bir parçası olarak görmeleri katılımcıların stres etkenlerine rağmen işi bırakmama sebebi olarak öne sürülebilir. Son olarak akademik çalışmalar stajyerlerin mesleği bırakma nedeni olarak iş stresinin tek başına yeterli olmadığını göstermektedir (Choi, 2006). Lee vd.(2012) stajyerlerin örgütsel bağlılık ve iş tatminin sağlanamaması mesleği bırakmada önemli bir faktör olduğunu ifade etmektedir. Avcı ve Küçükusta (2009) konaklama işletmelerinde çalışanlarında örgütsel öğrenme, kişisel gelişim ve iş tatminin sağlanması mesleği bırakma eğilimlerinde azalmaya sebep olduğunu göstermektedir. Aslan ve Etyemez(2015) iş tükenmişliği mesleği bırakmada önemli bir etki yarattığını söylerken kişisel başarının bu niyette ters bir ilişki yarattığını ifade etmektedir. Dolayısıyla katılımcıların iş stresi yaşamalarına rağmen staj sürecinin mesleki ve bireysel gelişime var olan katkısından bu işten ayrılma niyetiyle ilişkilendirilmemektedir.

Aşağıda katılımcıların cevaplarından bazılarına yer verilmiştir.

K13 “Yoğunluk ve yanımda çalışan arkadaşlarımda da stresli olması beni daha da stresli hale getiriyor.”

K14 “İşleyişin aksaması durumu ve üst kademelerin baskıları beni stresli hale getiriyor.”

K19 “Oluşan yoğunluk ve yemek yaparken yaşanan aksaklıklar, örneğin hazırlık malzemelerin tükenmesi, yemeğin yanması veya dökülmesi gibi.”

Tablo 2. Stresin Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

İfade	Tekrarlanma Sıklığı	İfade Eden Katılımcı
Yorgunluk	%56	K1, K4, K7, K8, K9, K10, K12, K13, K17, K18, K20, K23, K24, K25
Zaman Yönetiminde Problemler	%32	K2, K4, K15, K16, K18, K19, K23, K25
Gerginlik	%28	K1, K5, K6, K9, K10, K13, K25
Depresif Olma Hali	%24	K3, K8, K9, K14, K19, K23
Uykusuzluk	%12	K2, K10, K15
Kilo Kaybı	%4	K3
Sivilce	%4	K3
Alkol Alma İsteği	%4	K9
Sabırsızlık	%4	K1

Katılımcılar stresin etkilerini yorgunluk, depresif olma hali ve gerginlik olarak

yansıdığını ifade etmektedirler. Mutfaktaki çalışma ortamı, stres kaynağı haline gelen çeşitli talepler ve baskılar yaratmaktadır (Tablo 1). Günümüzün hızlı tempolu iş dünyasında tam zamanlı staj yapmak birçok durumda stresli ve zorlayıcı olabilmektedir. Stajyerler, çalışırken iş değerlerini ve isteklerini olumsuz şekilde etkileyebilecek deneyimlerle karşı karşıya kalabilmektedirler (Wang, Chiang, & Lee, 2014). Collins (2002) stajyerleri strese sokan, motivasyonlarını olumsuz etkileyen ana faktörün aldıkları ücretler değil, insan ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar, baskı, sorumluluk eksikliği ve sınırlı fırsatlar olarak ifade etmektedir. Düzensiz işler, molaların azlığı, yoğun müşteri etkileşimi ve tempolu çalışma ortamıyla karakterize edilmektedir. Cherniss (1980) stresin fiziksel ve davranışsal belirtilerini, kronik yorgunluk, sık soğuk algınlığı, uykusuzluk, benlik saygısında azalma, madde kullanımı ve ailevi anlaşmazlıklar olarak sıralamıştır. Ayrıca yorgunluk, kötü çalışma ortamı, iş istikrarsızlığı ve uzun çalışma saatleri mutfakta çalışma ortamında iş tükenmişliğinin varlığını arttırmaktadır (Thomas, 2013). Yorgunluk, daha ciddi akut veya kronik formlarda yorgunluğa atfedilen olumsuz sonuçlardan ve işçilerin iyileşmesi için yetersiz fırsat olduğunda ortaya çıkmaktadır (Al Ma'mari, Sharour ve Al Omari, 2020). Kötü performans, hizmet ve ürünlerin kalitesinin düşmesi ve personelin işten ayrılması olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Ruiz-Fernández, Pérez-García ve Ortega-Galán, 2020). Çalışanlar için mesleki yetersizlik duyguları, kazalar ve yorgunluğun özel sosyal yaşamı bozucu etkileri ciddi sonuçlar doğurmaktadır. Depresyon riskinin yanı sıra iş bağlı meslek hastalıkları ve kardiyovasküler hastalıklar öne sürülmüştür. Etkiler o kadar ciddi olabilir ki, işçiler uzun süreli ve hatta süresiz olarak işe devamsızlığa yol açan sakatlık yaşayabilirler. Strese bağlı bozukluklar, uyum bozuklukları, sinir krizi, bitkinlik ve tükenmişlik gibi birbiriyle ilişkili pek çok terim ve tanım altında etiketlenmektedir (Silver, Caleshu, Casson-Parkin ve Ormond, 2018). Birçok işletme için stajyerler ucuz bir işgücü pazarı olarak görülmektedir. Bu stajyerler tarafından hissedilmekte ve kendilerini değersiz hissetmektedirler. Chen vd. (2011) stajyerler iş sırasında yaşadıkları eşitsiz muameleden dolayı kendilerini düşük maliyetli işçi gibi hissettiklerini ifade etmektedir.

Bulgular literatürle uyumlu sonuçlar sunmaktadır.

Aşağıda katılımcıların cevaplarından bazılarına yer verilmiştir.

K10 *“Düzensiz uyku uyumamla birlikte, fazla yoruluyorum ve bu baş ağrılarına sebep oluyor.”*

K11 *“Stresli oluşum durumlarda stres kaynağını bulup çözemiyorsam agresifleşmeye başlıyorum ve hatası olmamasına rağmen etrafımdakilere agresif tavır sergiliyorum.”*

K18 *“Yoğunluk ve yorgunluğumdan dolayı sevdiğim hobileri yapamıyorum. Spora gidemiyorum çünkü işte zaten yoğunken normal olarak dinlenmek istiyorum.”*

Tablo 3. Stresin Belirtileri

İfade	Tekrarlanma Sıklığı	İfade Eden Katılımcı
Sinirlilik	%60	K1, K3, K6, K7, K9, K10, K12, K13, K14, K15, K17, K18, K22, K23, K25
Ani Duygu Değişimleri	%24	K3, K8, K13, K18, K21, K25
Kontrolün Kaybedilmesi	%16	K4, K6, K10, K16
Dikkatsizlik	%16	K5, K9, K10, K14
İş Yapma İsteksizliği	%12	K1, K12, K19
Yalnız Kalma İsteği	%8	K3, K8
Çarpıntı	%4	K7
Baş Ağrısı	%4	K10
Baş Dönmesi	%4	K2

Katılımcıların büyük bir bölümü stresi sinirlilik, ani duygularda değişim ve dikkatsizlikle ilişkilendirmiştir. Stresin bireysel semptomları fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak üç türe ayrılabilir. Fizyolojik stres semptomları ayrıca kısa vadeli (baş ağrısı gibi), uzun vadeli (ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi gibi) ve spesifik olmayan (mide asidi gibi) olarak ayrılabilir (Clays vd. 2007). Psikolojik tepkiler ilgisizlik, unutkanlık, sinirlilik ve tatminsizlik gibi belirtileri içermektedir. Stresin bireysel davranışsal sonuçları, iştah kaybı, kilo alımı veya kaybı, sigara içme alışkanlıklarında değişiklik, alkol kullanımında değişiklik ve görünümde ani değişiklik içerebilmektedir (Nixon vd. 2011). Vücudun hemen hemen her sistemi stres tepkisinde yer almaktadır. Bununla birlikte, kardiyovasküler, sindirim ve kas sistemlerindeki olumsuzluklar en belirgin olanlarıdır (Gül, 2007). Stres fiziksel bir tepkidir, ancak tepkiyi tetikleyen stres faktörleri tipik olarak sosyal, psikolojik veya semboliktir (Eğin, 2015). Stres insan vücudu için çok zordur çünkü vücut fiziksel olmayan bir talebe fizyolojik bir tepki vermeye hazırlanmaktadır. Kümülatif sonuç, bir kişinin vücudunda hastalığa yol açabilecek büyük bir baskıdır. Kişi stres-tepki modunda ne kadar sık bulunursa, o kişi yorgunluğa, hastalığa, sakatlığa ölüme karşı o kadar hassas hale gelmektedir. Bu sonuçlar literatürle uyumludur.

Aşağıda katılımcıların cevaplarından bazılarına yer verilmiştir.

K10 “*Stresli olduğumda daha düzensiz ve dikkatsiz oluyorum. Müşteri yemekleri beğenmemeye başlıyor ve ikili tartışmalar oluşuyor.*”

K15 “*Gereksiz yere iş arkadaşlarımla tartışmaya başlıyorum ve çok gergin oluyorum.*”

K18 “*Daha sinirli ve tahammül seviyem azalıyor.*”

Tablo 4. Stres Yönetimi

İfade	Tekrarlanma Sıklığı	İfade Eden Katılımcı
Düşünmemeye Çalışma	%40	K2, K4, K7, K8, K12, K14, K15, K16, K24, K25
Sakinleşmeye Çalışma	%36	K6, K7, K8, K13, K14, K19, K22, K23, K24
Müzik Dinleme	%32	K1, K3, K4, K7, K9, K18, K21, K25
Dinlenme	%16	K1, K4, K5, K10,
Kabullenme	%12	K2, K6, K24
Bilmiyor	%4	K3
Alkol Tüketimi	%4	K9
Ağlama Nöbetleri	%4	K11
Güzel Hayaller Kurma	%4	K17
Telefonla Vakit Geçirme	%4	K1

Sonuçlar stresi azaltmak için katılımcılar, olayları düşünmemeye çalışarak kaçınmaya, sakinleşmeye ve dinlenme yollarına başvurmaktadır. Ayrıca son zamanlardaki araştırma, müzik müdahalelerinin stresin azalmasında yardımcı olabileceğini göstermektedir (Koelsch, ve diğerleri, 2016). Bunun nedeni, müziğin duygusal süreçlerde önemli ölçüde yer aldığı bilinen beyin yapılarındaki aktiviteyi modüle edebilmesidir (Koelsch, 2015). Böylelikle bireylerde zevk ve mutluluk duyguları ortaya çıkabilmektedir (Limb & Braun, 2008). Başa çıkma süreçleri literatürle uyumlu sonuçlar vermektedir.

Aşağıda katılımcıların cevaplarından bazılarına yer verilmiştir

K13 *“Ben mümkünse uzaklaşmayı tercih ediyorum. 10 dakika bile olsa uzaklaşıp kafamı toplamak isterim.”*

K16 *“Yokmuş gibi davranırım. Herhangi bir stres içeren durumla karşılaşınca dikkatimi olabildiğince farklı konular üzerine yoğunlaşmaya çalışırım.”*

K14 *“Meslekte stres olduğum zaman birkaç saniye durup derin nefes almaya ve beni strese sokan problemi çözmeye çalışırım. Evde geldiğimde de sadece geçmesini beklerim.”*

Tablo 5. İş Arkadaşlarına Stresini Azaltma İçin Yapılan Destek

İfade	Tekrarlanma Sıklığı	İfade Eden Katılımcı
Sakinleştirmek İçin Molalar Verilmeli	%44	K1, K2, K5, K8, K11, K15, K19, K20, K21, K23, K25
Stres Yönetimi İçin Eğitimleri Verilmeli	%24	K4, K7, K10, K14, K16, K19,
İşle İlgili Yardım Edilmeli	%16	K5, K6, K8, K18
Motivasyon Verilmeli	%12	K2, K3, K9
Maaş Artışı Yapılmalı	%12	K3, K9, K17,
Tatil ve İzin Verilmeli	%12	K3, K13, K17
İş Ortamının İyileştirilmesi	%12	K12, K13, K19
Sorumluların Konuyla İlgili Bilinçlendirilmesi	%4	K9

Katılımcılar iş ortamında stres önleyici olarak eğitimlerin verilmesini gerektiğini ve iş ortamının düzenlenmesi gerektiğini söylemektedirler.

Aşağıda katılımcıların cevaplarından bazılarına yer verilmiştir

K17 “*Maaş zammı ve çalışma saatlerini düzenledim.*”

K19 “*Eğitici toplantılar, stres yönetimine yönelik eğitimler verilmelidir.*”

K12 “*İş yerini daha eğlenceli hale getirilmelidir.*”

Sonuç ve Öneriler

Mesleki uygulamalar, mutfak eğitiminde önemli bir rol oynamaktadır. Öğrenciler becerilerini, ilgi alanlarını ve kariyer seçimlerini, pratikte test etme fırsatları oluşturmaktadır. Bu anlamda staj bir özgüven sağlayabilmektedir. Çalışmanın sonucu öğrencilerin çoğunda, staj sırasında iş yoğunluğunun fazlalığından, katı düzenlemeler ve kurallardan, fazla çalışma saatlerinden, yeterli öğrenme sürecinin gerçekleşmediğini ifade etmektedir.

Genellikle ilk kez deneyimledikleri mutfak süreci stajyerler için zorlayıcı bir süreç yaratabilmektedir. Çalışma baskısı altında, kaçınılmaz olarak duygusal tükenme ve buna bağlı semptomlar sergilemektedirler. Mutfakta kariyerlerinin başında istek ve beklentilerinden şüphe edebilmektedirler. Staj sürecinde ortaya çıkan iş stresi, mesleki gelişimde olumsuz olarak etkisini derinleştirebilmektedir. Fiziki yorgunluğun dışında çalışmanın sonuçları stajyer öğrencilerin stres etkeni olarak dış çevre unsurlarını görmektedir. Bu noktada yönetim, şefler, aşçılar ve müşterilerin farklı şekillerde etkileri gözlemlenmektedir. Ortak nokta ise öğrencilere verilen görevin tam olarak gerçekleştirilmesi üzerine baskıları olmaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin yanıtlarında bulunan iş yoğunluğu vurgusunun önemli bir boyutunun işi gerçekleştirme olarak görülmektedir. Bu dış çevre baskılarının sonucu özgüvenlerinin sarsılmasına, depresyon, yorgunluk ve problemlerin kişisel hayatlarına yansımaları gibi bireysel hayatlarını olumsuz yönde etkileyici bir süreç yaşamalarına neden olmaktadır. Ayrıca stajyerler bireysel bir savunma mekanizmasıyla çevresine agresifleşerek kendilerini korumaya çalışmaktadır.

Ancak birçok örnekte duygu durum bozuklukları, kontrolün kaybedilmesi, dikkatsizlik gibi bireysel iyilik halini ve çalışma hayatını bozacak etmenlerle karşılaşmaktadır. Öğrenciler bu süreci atlatabilmek için genel olarak düşünmeme ve durumdan kaçınmaya çalışmaktadır. Ek olarak sakinleşmeye ve iç huzurun sağlanması için kimi davranışlar geliştirmektedir.

Sonuçlar katılımcıların mesleki olarak düşük beceriler sergilemediklerini, mesleki kaygılarının olmadığını veya bu faktörlerin iş streslerine yansımada olmadığını göstermektedir. Mesleki bilgi birikiminin gelişimi, mutfakta çalışma düzenine adaptasyon ve kariyer planlamaları katılımcıların iş tükenmişliği ve meslekten ayrılma niyetlerine önleyici bir etmen olarak işlev görmektedir. Dolayısıyla yaşanan iş stres düzeyi bireysel nedenlerden değil mutfak organizasyon yapısı ve çalışma arkadaşlarından kaynaklanmaktadır.

İşyerinde stresle başa çıkmayı öğrenmek, erken bir kariyerde edinilecek değerli bir deneyimdir. Çalışma bulgularına dayanarak, aşçılık stajyerlerinin çoğunluğu, kişiler arası ilişkiler, iş baskısı ve çalışma ortamının staj döneminde iş stresine katkıda bulunan faktörler olduğu konusunda hemfikirdir. Yiyecek içecek ve konaklama sektörlerinde stajyerlerin yaşadığı artan iş baskısı ve iş stresi ile öğrencilerin mezun olduktan sonra sektörde çalışma isteği arasındaki ilişki göz önüne alındığında, eğitim kurumlarının ve endüstrinin işyeri stresini azaltmak için inisiyatif alması kritik öneme sahiptir. Stajın öğrenciler üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için, çalışma öncesi, sırasında ve sonrasında iletişimin güçlendirilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin hem akademik yeterliliği hem de psikolojik hazırlık açısından çalışma öncesi ortaya konması, sorunsuz bir çalışma fırsatı doğurabilir. Aşçılık enstitüleri ve endüstri, staj başlamadan önce çalışma süresini, çalışma saatlerini ve iş gerekliliklerini belirlemeli ve üzerinde anlaşmaya varmalıdır. Son olarak, mutfakta ve yönetimle artan iletişim ve koordinasyon da bir zorunluluktur. Hem mutfağın içinde hem de dışında daha olumlu bir ortam yaratmak için ilişkiler kurulmalıdır. Pozitif bir ortam, çalışanların ve stajyerlerin kendilerini daha değerli ve ilgili hissetmelerini sağlayacak, ancak aynı zamanda zorbalık suiistimali ve mutfağın düşmanca kültürünü ele alma konusunda önemli bir adım olacaktır.

Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Bu çalışmanın kimi kısıtları bulunmaktadır. Bunlar görüşülen kişi sayısının azlığı, örnekleme oluşturanların sadece lisans öğrencileri olması ve İstanbul'da çalışıyor olmalarıdır. Bu deneysel çalışmanın daha ileri ve çok boyutlu sonuçlar elde edilebilmesi için gelecekte yapılacak çalışmalara öneriler sunulmaktadır. Nitel yöntemle yürütülen bu araştırma derinlik bakımından önemli sonuçlar sunmasına rağmen yatay olarak kısıtlı kalmasından dolayı nicel bir yöntemle ölçeklendirilerek yaygın bir araştırma önerilmektedir. Testin sadece lisans değil lise, ön lisans alanlarında mutfak ve aşçılık bölümleri okuyan öğrencilerin dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin stres seviyelerinde cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik durumlarına bağlı değişkenlerin olup olmadığının tespit edilmesi önerilmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin çalıştıkları işletme tipi ve nerede olduğu kriter olarak görülmemiştir. Gelecekteki çalışmalarda işletme tipinin ve büyüklüğüyle birlikte hangi şehirde olduklarına bağlı olarak karşılaştırmalı bir araştırma yararlı olacaktır. Son olarak staj yapan öğrencilerde stres yüklerinin yüksek olmasıyla iş doyum ve meslek değiştirme niyetleri arasında anlamlı farkların olup olmadığının araştırılması gelecekte aşçılık mesleğini yapmak isteyen öğrencilerin potansiyel problemlerinin tespit edilmesi ve çözümü için önemli adımlar olacaktır.

Kaynakça

- Abbas, M. ve Raja, U. (2015). Impact of psychological capital on innovative performance and job stress. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, s. 128-138.
- Akgunduz, Y. (2015). The influence of self-esteem and role stress on job performance in hotel businesses. *Journal of Contemporary Hospitality Management*, s. 1082-1099.
- Akoğlu, A., Cansizoğlu, S., Orhan, N. ve Özdemir, Z. (2017). Gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi alan öğrencilerin sektörde çalışmaya yönelik bakış açıları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, s. 146-159. DOI: 10.21325/jotags.2017.74.
- Akova, O. ve Işık, K. (2008). Otel işletmelerinde stres yönetimi: İstanbul'daki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, s. 17-44.
- Al Ma'mari, Q., Sharour, L. A. ve Al Omari, O. (2020). Fatigue, burnout, work environment, workload and perceived patient safety culture among critical care nurses. *British Journal of Nursing*, s. 28-34.
- Asensio-Martínez, Á. L.-M.-C. (2019). Value congruence, control, sense of community and demands as determinants of burnout syndrome among hospitality workers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, s. 287-295.
- Aslan, Z. ve Etyemez, S. (2015). İşgörenlerin tükenmişlik düzeylerinin işten ayrılma niyeti üzerine etkisi: Hatay'daki otel işletmelerinde bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, s. 482-507.
- Avcı, N. ve Küçükusta, D. (2009). Konaklama işletmelerinde örgütsel öğrenme, örgütsel bağlılık ve işten ayrılma eğitimi arasındaki ilişki. *Anadolu: Turizm Araştırmaları Dergisi*, s. 33-44.
- Aydemir, D. A. (2018). Gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kariyer beklentileri: Lisans öğrencilerine yönelik bir çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bhattacharya, A. ve Ray, T. (2021). Precarious work, job stress, and health-related quality of life. *American Journal of Industrial Medicine*, s. 310-319.
- Bhui, K. D.-M. (2016). Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: A qualitative study. *BJPsych Bulletin*, s. 318-325.
- Bianchi, R. ve Schonfeld, I. S. (2020). The occupational depression inventory: A new tool for clinicians and epidemiologists. *Journal of Psychosomatic Research*, s. 110249.
- Cerasa, A., Fabbricatore, C. ve Ferraro, G. P. (2020). Work-related stress among chefs: a predictive model of health complaints. *Frontiers in Public Health*, s. 68-81.
- Chen, C. T., Hu, J. L., Wang, C. C. ve Chen, C. F. (2011). A study of the effects of internship experiences on the behavioural intentions of college students majoring in leisure management in Taiwan. *Journal of Hospitality, Leisure, Sports and Tourism Education*, s. 61-80.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger.
- Chi, C. G. ve Gursoy, D. (2009). How to help your graduates secure better jobs? An industry perspective. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, s. 308-322.

- Choi, K. (2006). A structural relationship analysis of hotel employees' turnover intention,. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, s. 374-381.
- Chuang, N. ve Lei, S. (2011). Job stress among casino hotel chefs in a top-tier tourism city. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, s. 551-574.
- Cizrelioğulları, M. N. ve Altun, Ö. (2019). Zorunlu staj eğitimi alan turizm ve gastronomi öğrencilerinin staj memnuniyeti'nin incelenmesi: Doğu Akdeniz Üniversitesi örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, s. 2447-2465. DOI: 10.21325/jotags.2019.481.
- Clays, E. D. (2007). Job stress and depression symptoms in middle-aged workers—prospective results from the Belstress study. *Scandinavian journal of work, environment & health*, s. 252-259.
- Collins, A. B. (2002). Gateway to the real world, industrial training: Dilemmas and problems. *Tourism Management*, s. 93-96.
- Cropanzano, R., Rupp, D. E., & B. Z. (2003). The relationship of emotional exhaustion to work attitudes, job performance, and organizational citizenship behaviors. *Journal of Applied psychology*, s. 160–169.
- Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çatı, K. ve Bilgin, Y. (2013). Turizm lisans öğrencilerinin turizm sektöründe çalışma eğilimleri. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, s. 23-45.
- Denzin, N. K. ve Lincoln, S. L. (2003). The discipline and practice of qualitative research. N. K. Denzin, & S. L. Lincoln içinde, *Collecting and interpreting qualitative materials* (s. 1–45). Thousand Oaks: SAGE .
- Deveci, B. (2017). İş stresi ve turizm işletmelerinde yapılan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , s. 39-53. DOI: 10.20875/makusobed.306671 .
- Duman, T., Tepeci, M. ve Unur, K. (2006). Mersin'de yükseköğretim ve orta öğretim düzeyinde turizm eğitimi almakta olan öğrencilerin sektörün çalışma koşullarını algılamaları ve sektörde çalışma isteklerinin karşılaştırmalı analizi . *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, s. 51-69.
- Eğin, A. (2015). *Çalışma hayatında iş stresi ve tükenmişlik*. Master's thesis, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elo, S. ve Kyngas, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, s. 107-115. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>.
- Eren, R. ve Aydın, A. (2020). Perceptions and attitudes of culinary students towards food and beverage industry in Turkey. *Journal of Culinary Science & Technology*, s. 371-395.
- Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H. ve Bradbury, T. (2015). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well- being. *Journal of Marital and Family Therapy*, s. 221-235.
- Ghafoor, A. ve Haar, J. (2021). Does job stress enhance employee creativity? Exploring the role of psychological capital. *Personnel Review*, s. 644-661.
- Gheisari, Z., Beiranvand, R., Karimi, A., Ghalavandi, S., Soleymani, A., Madmoli, M. ve Bavarsad, A. H. (2018). Relationship between occupational stress and cardiovascular

- risk factors determination: A case-control study. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, s. 287-293.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi . *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 91-109.
- Gül, H. (2007). İş stresi, sağlık ve performans arasındaki açıklamalar: Bir alan araştırması. *KMU İİBF Dergisi*, s. 318-332.
- Hämmig, O. (2018). Explaining burnout and the intention to leave the profession among health professionals—a cross-sectional study in a hospital setting in Switzerland. *BMC Health Services Research*, s. 1-11. .
- Haruyama, Y. ve Matsuzuki, H. T. (2014). Burn and Cut Injuries Related to Job Stress among Kitchen Workers in Japan. *Industrial Health*.
- Hermawan, E. (2021). Literature review company policy: Workload, work time and employee compensation. *Journal of Law, Politic and Humanities*, s. 126-134. .
- Hur, W. M., Moon, T. W. ve Jun, J. K. (2013). The role of perceived organizational support on emotional labor in the airline industry. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, s. 105-123.
- İnce, C. ve Kendir, H. (2016). Turizm öğrencilerinin kariyer beklentilerine yönelik düşünceleri: stajyer öğrenciler örneği. *International Journal of Academic Value Studies*, s. 13-23.
- James, S. (2006). Learning to cook: production learning environment in kitchens. *Learning Environments Research*, s. 1-22.
- Kirkcaldy, B. D., Trimpop, R. M. ve Williams, S. (2002). Occupational stress and health outcome among British and German managers. *Journal of Managerial Psychology*, s. 491-505.
- Koelsch, S. (2015). Music- evoked emotions: principles, brain correlates, and implications for therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, s. 193-201.
- Koelsch, S., Boehlig, A., Hohenadel, M., Nitsche, I., Bauer, K. ve Sack, U. (2016). The impact of acute stress on hormones and cytokines and how their recovery is affected by music-evoked positive mood. *Scientific Reports*, s. 1-11.
- Lan, Y. L., Huang, W. T., Kao, C. L. ve Wang, H. J. (2020). The relationship between organizational climate, job stress, workplace burnout, and retention of pharmacists. *Journal of Occupational Health*, s. e12079.
- Larsman, P. L. (2011). Longitudinal relations between psychosocial work environment, stress and the development of musculoskeletal pain. *Stress and Health*.
- Lee, C. C., Huang, S. H. ve Zhao, C. Y. (2012). A study on factors affecting turnover intention of hotel employees. *Asian Economic and Financial Review*, s. 866-875.
- Lee, L. ve Madera, J. M. (2019). A systematic literature review of emotional labor research from the hospitality and tourism literature. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, s. 2808- 2826.
- LePine, M. A., Zhang, Y., Crawford, E. R. ve Rich, B. L. (2016). Turning their pain to gain: Charismatic leader influence on follower stress appraisal and job performance. *Academy of Management Journal*, s. 1036-1059.
- Limb, C. J. ve Braun, A. R. (2008). Neural substrates of spontaneous musical performance: An fMRI study of jazz improvisation. *PLoS one*, s. e1679.

- Lin, L., Mao, P. C. ve Hong, T. L. (2021). Kitchen violence and harassment: Perspectives and reflection from student interns. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, s. 1-11.
- Mac Con Iomaire, M. (2008). Understanding the heat—Mentoring: A model for nurturing culinary talent. *Journal of Culinary Science & Technology*, s. 43-62.
- Miao, R. ve Cao, Y. (2019). High-performance work system, work well-being, and employee creativity: Cross-level moderating role of transformational leadership. *International journal of environmental research and public health*, s. 1640.
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational and Environmental Medicine*, s. 67-72.
- Mo, H. ve Chen, N. (2016). Research on job stress and stress coping of vocational high school students in food and beverage departments at cooperative education program in taiwan. *Applied Science and Management Research*, s. 156-165.
- Mohamad Abdullah, K. ve Nor Azam, N. R. (2021). nterpersonal relationship, workload pressure, work environment and job stress level among culinary internship students. *Journal of Tourism, Hospitality and Culinary Arts*, s. 123-133.
- Morgan, D. L. (1993). Qualitative content analysis: a guide to paths not taken. *Qualitative Health Research*, s. 112–121.
- Munakata, M. (2018). Clinical significance of stress-related increase in blood pressure: current evidence in office and out-of-office settings. *Hypertension Research*, s. 553-569.
- Murray-Gibbons, R. & Gibbons, C. (2007). Occupational stress in the chef profession. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, s. 32-42.
- Nixon, A. E. (2011). Can work make you sick? A meta-analysis of the relationships between job stressors and physical symptoms. *Work & Stress*, s. 1-22.
- O’neill, J. W. ve Davis, K. (2011). Work stress and well-being in the hotel industry. *International Journal of Hospitality Management*, s. 385-390.
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F. ve Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, s. 663-688.
- Özdemir, N. ve Öncel, S. (2019). Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü lisans öğrencilerinin sektöre yönelik algılarının kariyer yapma niyetlerine etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, s. 1159-1176. DOI: 10.21325/jotags.2019.414.
- Parker, L. (2004). Qualitative research. S. Burton, & P. Steane içinde, *Surviving Your Thesis* (s. 169-187.). London: Routledge.
- Podsakoff, N. P., LePine, J. A. ve LePine, M. A. (2007). Differential challenge stressor-hindrance stressor relationships with job attitudes, turnover intentions, turnover, and withdrawal behavior: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, s. 438-454.
- Pratten, J. ve O'Leary, B. (2007). Addressing the causes of chef shortages in the UK. *Journal of European Industrial Training*, s. 68-78.
- Robert, F. (2018). Impact of workplace bullying on job performance and job stress. *Journal of Management Info*, s. 12-15.
- Rok, M. (2011). Stress and stress management in a higher education tourism institution. *Tourism and Hospitality Management*, s. 279-290, .

- Rowley, G. ve Purcell, K. (2001). As cooks go, she went': is labour churn inevitable. *International Journal of Hospitality Management*, s. 163-185.
- Ruiz-Fernández, M. D., Pérez-García, E. ve Ortega-Galán, Á. M. (2020). Quality of life in nursing professionals: Burnout, fatigue, and compassion satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, s. 1253.
- Salem, I. ve Kattara, H. (2015). Transformational leadership: Relationship to job stress and burnout in five-star hotels. *Tourism and Hospitality Research*, s. 240-253.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J. ve Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British journal of health psychology*, s. 315-333. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>.
- Seçim, Y. (2020). Gastronomi eğitimi alan öğrencilerin işletme mutfaklarına yönelik tutumları. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, s. 641-652. DOI: 10.26677/TR1010.2020.335.
- Seyitoğlu, F. (2019). Gastronomy students' internship experience: benefits, challenges, and future career. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*.
- Sharma, D. ve Singh, D. (2016). Identification of sources of job stress: Study of bank marketing executives. *Journal of Organization & Human Behaviour*, s. 26-31.
- Sidhu, A. K., Singh, H., Viridi, S. S. ve Kumar, R. (2020). Job stress and its impact on health of employees: a study among officers and supervisors. *Journal of Management Development*, s. 125-144.
- Silver, J., Caleshu, C., Casson-Parkin, S. ve Ormond, K. (2018). Mindfulness among genetic counselors is associated with increased empathy and work engagement and decreased burnout and compassion fatigue. *Journal of Genetic Counseling*, s. 1175-1186.
- Steno, A., & Friche, N. (2015). Celebrity chefs and masculinities among male cookery trainees in vocational education. *Journal of Vocational Education & Training*, s. 47-61.
- Thomas, J. (2013). Study on causes and effects of employee turnover in construction industry. *Int. J. Sci. Res.*, s. 3041-3044.
- Tian- Foreman, W. (2009). Job satisfaction and turnover in the Chinese retail industry. *Chinese Management Studies*, s. 356-378.
- Tiritoğlu, E. (2006). Konaklama işletmelerinde stres faktörlerinin işgören devir hızına etkisi üzerine bir alan araştırması. Sakarya : Yüksek Lisans Tezi. T.C. SAKARYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ .
- Tongchaiprasit, P. ve Ariyabuddhiphongs, V. (2016). Creativity and turnover intention among hotel chefs: The mediating effects of job satisfaction and job stress. *International Journal of Hospitality Management*, s. 33-40.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, s. 335-347. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00245>.
- Wang, Y. F., Chiang, M. H. ve Lee, Y. J. (2014). The relationships amongst the intern anxiety, internship outcomes, and career commitment of hospitality college students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, s. 86-93.

- Wright, S. (2019). "It was just natural": aggression in New Zealand kitchens. *Hospitality Insights*.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Young, C. ve Corsun, D. (2010). Burned! the impact of work aspects, injury, and job satisfaction on unionized cooks' intentions to leave the cooking occupation. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, s. 78-102.
- Zhu, D., Kim, P. B. ve Poulston, J. (2020). An examination of university student workers' motivations: A New Zealand hospitality industry case study. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, s. 206-219.
- Zopiatis, A. ve Theocharous, A. L. (2013). Revisiting hospitality internship practices: A holistic investigation. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, s. 33-46.