

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI
BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLER İÇİN YIYECEK HAZIRLAMA
VE PİŞİRME BECERİLERİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ
VE İNCELENMESİ

Durdane UÇGUN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. Nazan AKTAŞ

Konya 2019



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Durdane UÇGUN

İmza

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Durdane Uçgun'.



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin	Adı Soyadı	Durdane UÇGUN
	Numarası	144238022005
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nazan AKTAŞ
	Tezin Adı	Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlan “Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 24/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Ümit SORMAZ	Jüri Başkanı	
Prof. Dr. Nazan AKTAŞ	Tez Danışmanı	
Dr. Öğretim Üyesi Nermin IŞIK	Jüri Üyesi	

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında emeği geçenlere müteteşekkürüm.

Öncelikle hem lisans hem yüksek lisans eğitimim sürecinde desteklerini benden esirgemeyen tez konumun seçiminden, tamamlanmasına kadar zengin bilgi birikimi ve tecrübesiyle bana rehberlik eden tez danışmanım Prof. Dr. Nazan Aktaş'a sonsuz teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü kariyerim ve özel hayatımda beni her zaman destekleyen, motive eden çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Nermin Işık'a; bana her daim manevi destek veren saygıdeğer hocam Dr. Nevin Halıcı'ya; araştırmamın istatistiksel analizine yardımcı olarak çalışmama sağladığı katkılardan dolayı Dr. Öğr. Üyesi Elif Yılmaz'a; çalışmamın şekillenmesinde emeği geçen Doç. Dr. Ümit Sormaz'a; lisans ve lisansüstü kariyerim boyunca bana her zaman yardımcı olan Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik bölümü akademisyenlerine, alan uzmanı olarak görüşüne müracaat ettiğim, çalışmama çok büyük katkı sağlayan değerli hocalarıma, araştırmamda bana yardımcı olan arkadaşlarım, birlikte çalıştığım öğretmen arkadaşlarım, öğrencilerime ve araştırmamın katılımcılarına; bu meşakkatli yolda benimle birlikte yürüyen, her zaman desteğini hissettiğim sevgili eşim Dr. Sadık Uçgun'a; kızım Bilge Nur, oğlum Emir'e ve aileme teşekkürlerimi sunarım.



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	Durdane UÇGUN
Numarası	144238022005
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nazan AKTAŞ
Tezin Adı	Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırma ile yetişkin bireylerde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmesi, geliştirilen ölçeğin geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılarak bağımsız değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubu, sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre tabakalı örnekleme yöntemiyle belirlenen, Konya ili merkez ilçelerinde yaşayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 476'sı kadın ve 186'sı erkek olmak üzere 662 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve yine araştırma kapsamında geliştirilen yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları için kapsam geçerliliği (KGİ=0,994), içerik geçerliği ve yapı geçerliği (açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi); güvenirlik çalışmaları için ise iç tutarlılık (Cronbach Alfa=.970) ve testin aralıklı tekrar (Pearson Korelasyon Katsayısı) analizleri (n=54) yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 31 madde ölçekten çıkarılmıştır. Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin son hali yedi alt boyut ve 50 maddeden oluşmuştur. Alt boyutlar, Yemek Planlama ve Hazırlama (6), Satın Alma-Bütçe (6), Tasarım-Yaratıcılık-Beceri (4), Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı (5), Yiyecekleri Pişirmeye Hazırlık Becerileri (7), Pişirme Becerileri(14) ve Pişirme Teknikleri (8) oluşmaktadır. Bireylerin yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri; beceri düzeyi, cinsiyet, yaş grubu, öğrenim durumu, çalışma durumu ve sosyo-ekonomik değişkenleri açısından incelendiğinde ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptandığı (p<.05) ve bu farklılığın alt ölçek ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde kadınların (\bar{x} =200,21) lehine olduğu, bulunmuştur. Katılımcılar (%15,4) düşük, (%69,3) orta, (%15,3) yüksek YHPB düzeyindedir. Çalışma kapsamında geliştirilen YHPB ölçeğinin pişirme becerilerine yönelik müdahale çalışmalarında toplumda mevcut durumu belirlemede geçerli ve güvenilir ölçme aracı ihtiyacını karşılayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pişirme Becerisi, Yiyecek Hazırlama, Beceri, Ölçek Geliştirme.



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	Durdane UÇGUN		
Numarası	144238022005		
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi		
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>	
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nazan AKTAŞ		
Tezin İngilizce Adı:	Development and Examination of Food Preparation and Cooking Skills Scale For Adults		

ABSTRACT

With this research, developing a valid and reliable scale to evaluate food preparation and cooking skills in adult individuals and the validity-reliability study of the developed scale was aimed to be examined according to the independent variables. In the scanning model, the study group of the designed research determined by stratified sampling method according to socio-economic level variable consists of 662 people, 476 women and 186 men, who live in the central districts of Konya and participated in the study voluntarily. As data collection tool in the research, Personal Information Form prepared by the researcher and also Food Preparation and Cooking Skills Scale for adults developed within the scope of the research were used. Scope validity of the scale for validity studies (CGI = 0.994), content validity and construct validity (exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis); for the reliability studies, internal consistency (Cronbach Alpha = .970) and intermittent repetition (Pearson Correlation Coefficient) analysis of the test (n = 54) were performed. As a result of exploratory factor analysis, 31 items were excluded from the scale. The final version of the FPCS Scale for Adults consists of seven sub-dimensions and 50 items. Sub-dimensions consists of Meal Planning and Preparation (6), Purchasing-Budget (6), Design-Creativity-Skill (4), Label Reading / Consumer Awareness (5), Food Preparation Skills (7), Cooking Skills (14) and Cooking Techniques (8). When food preparation and cooking skills of individuals were examined in terms of the skill level, gender, age group, education level, working status and socio-economic variables, it was found a significant difference ($p < .05$) according to the gender variable and this difference was in favor of women ($\bar{x} = 200,21$) when the subscale and total score averages were examined. Participants were low level (15,4%), moderate level (69,3%) and high level (15,3%) of FPCS. It was concluded that the FPCS scale developed within the scope of the study could meet the need for a valid and reliable measurement tool in determining the current situation in the society in the intervention studies on cooking skills

Key Words: Cooking Skill, Food Preparation, Skill, Scale Development.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Bilimsel Etik Sayfası	i
Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Summary	v
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası	ix
Şekiller Listesi	x
Tablolar Listesi	xi

BÖLÜM I GİRİŞ

1.1. Problem.....	2
1.2. Amaç.....	3
1.2.1. Alt Amaçlar.....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Sayıtlılar	4
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar.....	5

BÖLÜM II ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ

2.1. Sağlıklı Beslenme ve Değişen Beslenme Alışkanlıkları.....	7
2.2. Beslenme ile İlgili Temel Kavramlar.....	9
2.2.1. Besin.....	9
2.2.2. Besin Ögesi	10
2.2.3. Yemek	10
2.2.4. Hazır Gıda	11
2.3. Pişirme	12
2.3.1. Pişirme Tekniklerinin Sınıflandırılması.....	12
2.3.2. Yiyecek-İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri	15

2.3.3. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerinin Tanımı	18
2.3.4. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerinin Temel Öğeleri	20
2.3.5. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerinin Önemi.....	22
2.3.6. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerisi Öğrenme Kaynakları.....	26
2.3.7. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerisinin İnsan Psikolojisine Etkileri	28
2.4. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerisini Etkileyen Faktörler	30
2.4.1. Cinsiyet	30
2.4.2. Yaş	31
2.4.3. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Eğitim Düzeyi	32
2.4.4. Hane Halkı Yapısı.....	33
2.4.5. Tercihler ve Tutumlar	33
2.4.6. Kolaylık.....	34
2.4.7. Ergenlere Ebeveyn Etkisi.....	35
2.4.8. Memnuniyet	35
2.4.9. Bilgi Düzeyi	35
2.4.10. Sağlık Durumu	37
2.4.11. Coğrafi Durum	38
2.4.12. Zaman.....	39
2.4.13. Teknolojik Gelişmeler.....	39
2.5. Pişirme Becerilerinin Gıda Satın Alma Becerileri ile Etkileşimi	40
2.6. Pişirme Becerisinin Azalmasına Yol Açan Faktörler	41
2.7. Konu ile İlgili Araştırmalar.....	42

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Materyal ve Yöntem	54
3.2. Araştırma Modeli	54
3.3. Araştırmanın Çalışma Grubu	54
3.4. Veri Toplama Araçları	55
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	56
3.4.2. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	56
3.5. İstatiksel Analiz Yöntemleri	58
3.6. Etik Kurul Onayı	59

BÖLÜM IV BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Verilerin Analizi	60
4.2. Geçerlilik Analizleri	60
4.2.1. Yapı Geçerliliği.....	62
4.2.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi	62
4.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi	64
4.3. Güvenirlik Analizleri	67
4.4. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Analizler	74
4.5. Tartışma	91
4.5.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Analizlerinin İncelenmesi	92
4.5.1.1. Geçerlilik Analizlerinin İncelenmesi	92
4.5.1.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi	92
4.5.1.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi	93
4.5.2. Güvenirlik Analizleri	93
4.5.3. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Analizlerin İncelenmesi	96
4.5.3.1. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Düzeyi	96
4.5.3.2. Cinsiyet	97
4.5.3.3. Yaş	97
4.5.3.4. Öğrenim Durumu	99
4.5.3.5. Çalışma Durumu	99
4.5.3.6. Sosyo-Ekonomik Düzey	100

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç	101
5.2. Öneriler	104
Kaynakça	106
EK-1 Etik Kurul Onayı	123
EK-2 Ölçek Kapsamında Geçerliliği İçin Görüşleri Alınan Uzmanlar	124
EK-3 Kişisel Bilgi Formu	125
EK-4 Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği-1	126
EK-5 Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği-2	130
EK-6 Özgeçmiş	133

KISALTMALAR ve SİMGELER SAYFASI

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
CFI	: Comparative Fit Index
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
FAO	: Gıda ve Tarım Örgütü
GFI	: Goodness of Fit Index
IFI	: Incremental Fit Index
KGİ	: Kapsam Geçerlik İndeksi
KGÖ	: Kapsam Geçerlik Ölçütü
KIDMED	: Çocuklar ve Adölesanlar için Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin Ölçümü
MÖ	: Milattan Önce
MS	: Milattan Sonra
NFI	: Normed Fit Index
NNFI	: Non-Normed Fit Index
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SPSS	: Statistical Package for Social Sciencies
TDK	: Türk Dil Kurumu
TGK	: Türk Gıda Kodeksi
TÜBER	: Türkiye Beslenme Rehberi
YHPB	: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1: Gıda ve Bireylerle İlgili Kategorilere Göre Pişirme Becerilerinin Kavramsal Modeli.....	19
Şekil-2: Üç Fazlı On Basamaklı Ölçek Geliştirme Modeli	56
Şekil-3: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı.....	66



TABLolar LİSTESİ

Tablo-1: Pişirme Yöntemlerinin Sınıflandırılması	13
Tablo-2: Uluslararası Pişirme Teknikleri	14
Tablo-3: Bilişsel, Duyuşsal ve Devinişsel Öğrenme Alanları	16
Tablo-4: Yiyecek Hazırlama ve Yemek Pişirme Becerileri	21
Tablo-5: Çalışma Grubundaki Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları	55
Tablo-6: Lawshe Minimum İçerik Geçerliği Ölçütleri	60
Tablo-7: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Uzman Görüşlerine İlişkin Kapsam Geçerlik Oranı	61
Tablo-8: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları	63
Tablo-9: DFA Sonucunda Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri ve Referanslar	65
Tablo-10: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Madde Toplam Analizleri	68
Tablo-11: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Madde Ayırt Edicilikleri	71
Tablo-12: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Test- Tekrar Test Katsayıları	73
Tablo-13: Katılımcıların Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Beceri Düzeylerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımı	74
Tablo-14: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarına Cinsiyet Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları	75
Tablo-15: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Grubu Değişkenine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	76
Tablo-16: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Grubu Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	78
Tablo-17: Tukey Testi Sonuçları	79
Tablo-18: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Öğrenim Durumu Değişkenine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	81

Tablo-19: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Öğrenim Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	83
Tablo-20: Tukey Testi Sonuçları	84
Tablo-21: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları	86
Tablo-22: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	87
Tablo-23: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	89
Tablo-24: Tukey Testi Sonuçları	90

BÖLÜM I GİRİŞ

Beslenme ve üreme güdöleri, bitkiler dâhil bütün canlıların yalnız kendilerinin değil, cinslerinin de yaşamlarını sürdürmesini sağlayan ve yaratılıştan gelen özellikleridir (Bober, 2014: 12).

İnsanoğlunun hayatta kalmak için yediği, üstelik ne yediğini bilmeden yalnızca yaşamını sürdürmek amacıyla beslendiği (Dilsiz, 2010: 9), o dönemlerden günümüze kadar olan süreçte besin temini çeşitli aşamalardan geçerek günümüze kadar gelişmiştir. Bu aşamalar; avcı, avcı- toplayıcı, üreticiliğe dayalı ilk yerleşik yaşam, gıda depolama, evcil hayvanlar ve yerleşik yaşam olarak ifade edilmektedir (Merdol, 2015: 29; Erbay, 2006: 44-45). Paleolitik dönemde beslenme alışkanlıklarındaki ilk değişim, Herectus'un ateşi bulmasıyla gerçekleşmiştir (Zucoloto, 2011: 131; Gowlett, 2016: 2). Bu buluş, yiyeceklerin sindirimini kolaylaştırmasının yanında insanların sosyalleşmesini de sağlamıştır. İkinci değişim ise Güneybatı Asya'da tarımın yapılmasıyla yaklaşık 11.000 yıl önce meydana gelmiştir. Bu, sadece insan beslenmesine tahılın girmesini (örneğin, yulaf, arpa, çavdar, buğday vs.) sağlamakla kalmamış, aynı zamanda yerleşik düzene geçmenin temelini de atmıştır (Zucoloto, 2011: 132). Yerleşik düzene geçişle birlikte beslenme alışkanlıklarında et ağırlıklı beslenmeden sebze ağırlıklı beslenmeye geçiş olmuş, bütün bunlara bağlı olarak yemek çeşitleri ve biçimleri gelişerek değişim göstermiştir (Dilsiz, 2010: 10; Merdol, 2015: 31).

İnsanoğlu içindeki merakla doğayı gözlemlemiş ve ateşin keşfi ile beraber tat değişikliklerine yol açan ve sindirimi kolaylaştıran biyokimyasal değişimleri deney ve gözlem yoluyla keşfederek pişirme becerilerinin geleceğini de belirlemiştir (Armesto, 2007: 23; Arıhan, 2015: 45; Aksoy ve Üner, 2016: 2). Böylece besinlerini pişirerek yemeye, lezzeti arttırma ve çiğnemeyi kolaylaştırma amaçlı çeşitli pişirme teknikleri aramaya başlamışlardır. Bazı kaynaklara göre tarihte ilk yemek tariflerinin M.Ö. I.yy. ile M.S. III.yy. arasında yaşamış yemek meraklıları Latin Apicius'lar tarafından ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca Mezopotamya arkeologları tarafından, M.Ö. 1700'e ait yemek tarifi niteliğinde çivi yazısıyla yazılmış kil tabletlere rastlanmaktadır. IX.yy. rölyefleri de bir yemeğin hazırlanışında, hayvanın kesimi, ayıklanması, fırında ekmek

pişirme, bir yemeğin odun ya da kömür ateşinde pişirilmesi, yemeğin son şeklini alıp kap kacağa konması aşamasına değin çeşitli şekillerde rölyeflerde resimlerle anlatılmıştır (Fumey ve Etcheverria, 2007: 11; Aktaran: Dilsiz, 2010: 10). Teknolojik, sosyal, coğrafi, siyasi, felsefi ve sanatsal değişimlere paralel olarak mutfak ve yemek de sürekli olarak gelişmiştir (Aksoy ve Üner, 2016: 3).

Son yıllarda, “yemek pişirme becerileri” teması farklı ülkelerdeki araştırma ve müdahalelerin konusu olmuştur (Michaud 2007; Condrasky vd., 2011; Chambers, 2012; Vrhovnik, 2012; Jomori, vd., 2017; Lavelle vd., 2017; Kennedy vd., 2019; Martins vd., 2019). Bu konunun bilimsel olarak ilgi çekmesinin sebebi, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme uygulamalarının benimsenmesini teşvik edilmesinde ilişkili görülmesidir. Araştırmalar, yiyecek hazırlamada tutum ve özgüven, evde yemeklerin hazırlanmasında sıklık gibi daha iyi pişirme becerilerinin, özellikle meyve ve sebze tüketimindeki artışla ilgili olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarını destekleyebileceğini göstermektedir (Jomori vd., 2018: 120). Dünyadaki birçok ülke ve sivil toplum kuruluşları obezite ve düşük kaliteli diyetle mücadele stratejilerinin kilit bir bileşeni olarak ev yemeklerini teşvik etmektedirler (Mills vd., 2017: 116).

1.1. Problem

Günümüzde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin değişimi ve azalması sağlıklı beslenme açısından bir sorun olarak görülmekte, bu durum toplumda ve bilim insanları arasında endişeye yol açmaktadır (Safefood; 2014: 8). Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri üzerine yürütülen bilimsel çalışmalar incelendiğinde, bu kavrama yönelik tutarlı ve net bir tanım henüz bulunmamaktadır. Ayrıca yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin nasıl değerlendirileceğine ilişkin çalışmalar arasında da bir fikir birliği bulunmamaktadır (Jomori, 2017: 1005). Bu konuda yürütülmüş çeşitli ölçek geliştirme çalışmaları bulunmakla birlikte geçerli ve güvenilir standart bir ölçüm aracının olmadığı belirtilmektedir (Michaud, 2007; Condrasky vd., 2011; Vrhovnik, 2012; Costa, 2013; Jomori vd., 2017; Lavelle vd., 2017). Pişirme becerilerini ölçmeye yönelik önceki araştırmalarda (Lang ve Caraher, 2001; Short, 2003b; Caraher vd., 2004; Hartmann vd., 2013; Safefood; 2014; McGowan vd., 2016; Lavelle vd., 2017) toplumda sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi açısından yiyecek hazırlama ve pişirme

becerilerini ölçmeye yönelik çalışmalara ve standart ölçüm araçlarına gereksinim olduğu belirtilmektedir.

Türkiye'de yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışmasının henüz yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin ölçülmesi, incelenmesi ve karşılaştırmasına yönelik verilerde eksikliğe yol açabilecektir.

1.2. Amaç

Bu araştırma ile yetişkin bireylerde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmesi, geliştirilen ölçeğin geçerlik- güvenilirlik çalışması yapılarak bağımsız değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyo- ekonomik durum) göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2.1. Alt Amaçlar

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

a. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri (YHPB) Ölçeğinin Geliştirilmesi ile İlgili Amaçlar:

- YHPB Ölçeğinin güvenilirlik düzeyi nedir?
- YHPB Ölçeğinin geçerlik düzeyi nedir?

b. Bağımsız Değişkenler ile İlgili Hipotezler:

- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre değişmekte midir?
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar yaşa göre değişmekte midir?
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar eğitim durumlarına göre değişmekte midir?
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar çalışma durumlarına göre değişmekte midir?
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar sosyo-ekonomik durumlarına göre, değişmekte midir?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- YHPB Ölçeği, ölçüm geçerliği sağlamaktadır.
- YHPB Ölçeği, ölçüm güvenilirliği sağlamaktadır.
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar yaşa göre farklılaşmaktadır.
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar çalışma durumlarına göre farklılaşmaktadır.
- YHPB Ölçeğinden alınan puanlar sosyo-ekonomik durumlarına göre, farklılaşmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Beslenme ve sağlık arasında oldukça güçlü bir ilişki vardır (Aksoy, 2007: 3; Safefood, 2014: 32). Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir vücut ağırlığının elde edilmesinin ve sürdürülmesinin yanı sıra obezite, kalp-damar hastalıkları, kanserler, kronik solunum yolu hastalıkları ve diyabet riskinin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Chambers, 2012: 21; Health Canada, 2015: 1). Ekonomik olarak büyüme ve teknolojinin gelişmesi, nüfus artışı, şehirleşme, gelir düzeyindeki artış, kadınların iş hayatında daha fazla yer almasıyla birlikte hazırlanması ve tüketimi kolay ürünlere yönelme, toplu tüketim yerlerinin artış göstermesi, toplumun besin tüketim alışkanlıklarında belirgin değişimlere yol açmıştır (Topaloğlu ve Gülten, 2002: 276). Sağlıklı beslenme ve diyet kalitesini iyileştirmek için beslenme bilgisi tek başına yeterli değildir. Bu bilgiyi uygulamaya dönüştürmek için birçok beceriye gereksinim duyulmaktadır (Safefood, 2014: 9). Pişirme beceri düzeyinin düşük olması bireylerin daha çok ev dışında hazırlanmış yemeklere bağımlı olmalarına neden olmaktadır (Chambers, 2012: 2). Bireylerin yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip olmaları sağlıklı beslenmenin sürdürülebilmesi için temel bir yaşam becerisi olarak karşımıza çıkmakta ve büyük önem taşımaktadır.

1.5. Sayıtlılar

a. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin, ölçeklerin geliştirilmesi aşamasında ölçek maddelerine içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri,

b. Çalışma kapsamında başvuru uzman sayısının yeterli olduğu,

c. Araştırmada veri toplanan çalışma grubunu temsil etme kabiliyetine sahip olduğu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- a. Konya ili merkez ilçesinde yaşayan (Meram, Karatay, Selçuklu) araştırmayı kabul eden yetişkin bireylerle,
- b. Araştırmada elde edilen verilerin analizi, kullanılan istatistiksel yöntemlerle,
- c. Ulaşılması mümkün Türkçe ve yabancı kaynaklarla,
- d. Yetişkin bireylerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Yetişkin: Zihinsel ve bedensel gelişimini tamamlayan, ruhsal olgunluğa ulaşmış, kendi sorumluluğunu alabilen, toplumda bir sorumluluk sahibi olan 18-65 yaş arası kapsayan dönemdir (Yüzbaşı, 2012: 1-3; Peynirci, 2014: 9).

Beceri: Öğrenme sürecinde kazanılması, geliştirilmesi ve yaşama aktarılması tasarlanan kabiliyetlerdir (Çetinkaya, 2011: 38).

Pişirme: Yiyeceği daha yumuşak, sindirilir hale getirmek, besin değerlerinden yararlanmak; tadını, lezzetini artırmak ve yiyeceklerde bulunan zararlı mikroorganizmaları sağlık açısından tehlike arz etmeyecek bir düzeye indirmek için uygulanan işlemdir (Aksoy, 2007: 461-462; Alsaffar ve Kalyoncu, 2015: 24).

Pişirme Becerisi: Öğrenme ve gözlem yoluyla bireylerin sağlıklı, besleyici, lezzetli ve mutfak kültürüne uygun yiyecek ve içecekleri hazırlanmasından servisine kadar birbiriyle ilişkili aşamaları doğru, hızlı, otomatik şekilde gerçekleştirebilmeleri için gerekli olan somut öğrenilmiş yeteneklerdir. Başka bir tanımda ise; evde sıcak ya da soğuk yiyecekler hazırlamak için, malzemelerin birleştirilmesi, karıştırılması, ısı gibi uygulamalar ve beceriler olarak tanımlamaktadır (Mills vd., 2017: 118)

Ölçek: Ölçmeye konu olan özelliklerin sınıflanması, sıralanması, derecelenmesi ya da miktar ve derecelerinin belirlenebilmesi için uyulması gereken kurullarla kısıtlamaları belirleyen ölçme aracı olarak tanımlanır (Karakoç ve Dönmez, 2014: 40).

Ölçme: Bir konuda veya örneklemdaki istatistik birimlerinin ilgilenilen özelliğe sahip olma derecesinin, sayılar veya sembollerle gösterimine ölçme denir. Ölçme sonucu değişkenin aldığı değere de ölçüm denir (Aslanargun, 2013: 6).

Geçerlik: Bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği, başka herhangi bir özellikle karıştırmadan, doğru ölçebilme derecesidir ve kullanım amacına, uygulandığı gruba ve uygulama biçimine göre değişebilir (Karakoç ve Dönmez, 2014: 42; Karasar, 2014: 151).

Güvenirlilik: Bir ölçme aracının ölçmek istediği değişkeni ne tutarlılıkla ölçtüğünün ya da ölçme sonuçlarının hatalardan arınmış olmasının derecesidir. Başka bir deyişle güvenirlilik, ölçeğin farklı zamanlarda ölçümlerde birbirine yakın sonuçlar vermesidir (Ergin, 1995: 135; Ercan ve Kan, 2004: 212; Karakoç ve Dönmez, 2014: 44).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ

2.1. Sağlıklı Beslenme ve Değişen Beslenme Alışkanları

İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok faktörün etkisi altındadır. Bu faktörlerin en önemlisi beslenmedir (Baysal, 2014: 9). Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, insan sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin ögeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek onların vücutta kullanılmasıdır (TÜBER, 2015: 30). Sağlık ve beslenme arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. (Aksoy, 2007: 67; Safefood, 2014: 30). Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir vücut ağırlığının elde edilmesi ve sürdürülmesinin yanı sıra obezite, kalp-damar hastalıkları, kanserler, kronik solunum yolu hastalıkları ve diyabet riskinin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Chambers, 2012: 9-10; Health Canada, 2015: 1). 1900'lerden önce, başlıca ölüm nedenleri tüberküloz, grip, zatürre, diyare ve bağırsakların ülserine bağlı iken 1950'lerden sonra; kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve felç nedeniyle olan ölümlerde artış olmuştur (Chambers, 2012: 9-10). Araştırmacılar, 1950'lerde görülen hastalıkların beslenme düzenindeki (yani yağ ve sodyum bakımından daha yüksek besinlerin alımı) ekonomik (yani iş durumu, gelir düzeyi) ve sosyo-demografik değişikliklerden (yani aile yapısından) kaynaklandığını düşünmektedir. Endüstrileşmiş dünyada son yıllarda gözlemlenen beslenme değişimine paralel olarak mutfak becerilerinin bir geçişi veya değişimi varsayılmış ve daha sonra gözlemlenmiştir. Beslenmenin bu değişimi, daha yüksek bir enerji yoğunluğunun (beslenme yoğunluğuna göre) yanı sıra toplam ve doymuş lipitler, sodyum, ilave şekerlerin daha yüksek bir içeriğinin gözlemlendiği gıda tüketimi modelleri ile karakterize edilir (Chenhall, 2010: 11-18).

Dünyadaki ekonomik gelişmeler, toplumların sosyal hayatlarında büyük değişikliklere sebep olmuştur. Ekonomik olarak büyüme ve teknolojinin gelişmesi, nüfus artışı, şehirleşme, gelir düzeyindeki artış, toplu tüketim yerlerinin artış göstermesi ile kadınların iş hayatında daha fazla yer almasıyla; hazırlanması ve tüketimi kolay ürünlere yönelmeyle birlikte gıda tüketim alışkanlıkları değişim

göstermiştir (Topaloğlu ve Gülten, 2002: 276). Ekonomik gelişme, insanların gelir düzeylerini artırmakla birlikte çalışma hayatını ve sosyal statüsünü değiştirmekte ve bunların sonucunda tüketim alışkanlıklarında değişim göstermektedir. Ekonomik gelişme süreci toplumların sadece ekonomik durumlarını değil, aynı zamanda sosyal yapılarını da önemli ölçüde etkileyerek kültürel açıdan da önemli bir değişime yol açmaktadır (Gül vd., 2003: 1-4). İnsanların besin seçimi ve tüketim alışkanlıkları fizyolojik olması yanında sosyal ve psikolojik isteklerine, gelenek göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik imkânlarına da bağlıdır (Kılıç ve Şanlıer, 2007: 31). Türkiye'deki geleneksel yemek alışkanlıkları, toplumun büyük bölümünde fazla değişmeden varlığını korumaktadır. Ancak Türkiye'de yiyecek sektörü, perakendeciler gıda üreticilerinden daha yüksek standartlar talep ettikçe ve yatırımlar sayesinde, sektörde önemli iyileştirmeler gerçekleşmiş ve önemli bir gelişme göstermiştir. Organize perakendeciliğin yaygınlaşmasıyla ve net gelir seviyesinin yükselmesiyle birlikte Türk tüketicilerinin tüketim tercihleri hazır yemekler ve dondurulmuş yiyecekler gibi paketlenmiş ve işlenmiş gıdalara kaymıştır (Türkiye Gıda Sektörü Raporu, 2010: 3). Yaşam tarzındaki ve ekonomideki bu değişimler; yeme alışkanlıklarında değişime, geleneksel beslenme alışkanlıklarında düşüşe, enerji oranı yüksek hazır gıdalara ve ev dışında daha fazla yemek yemeye neden olmuştur (Safefood, 2014: 9). Bununla birlikte hazır gıdalar daha az sağlıklı diyetlere, obezite, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve kanser gibi kronik hastalıklar ile ilişkilendirilmiştir (Jabs ve Devine, 2006: 197-198). Ev dışında hazırlanan ve genellikle "dışarıda" yiyecekler, yağ, sodyum ve kalori içeriği yüksek ancak meyve, sebze, lif, kalsiyum ve demir bakımından düşüktür. Hazır yemeklerin fazla, ev ortamında hazırlanan yemeklerin daha az tüketilmesinin sağlığa olumsuz etkileri olabilmektedir (Neumark-Sztainer vd., 2003: 317-318; Videon ve Manning, 2003: 365-366). Evde yapılan yemeklerin azalmasıyla birlikte fazla kilo ve obezite oranlarının yanı sıra, diyabet ve kanser gibi yaşam tarzıyla ilişkili kronik hastalıklar da artmaktadır (Neumark-Sztainer vd., 2003: 317-318; Roberts ve Barnard, 2005: 3). Ev ortamında hazırlanan yiyeceklerin tüketimi daha iyi bir diyet kalitesi ve daha iyi ağırlık kontrolü ile ilişkilendirilmektedir (Nelson vd., 2013: 1031; Wolfson ve Bleich, 2014: 1397-1398; Lavelle vd., 2017: 2). Dünya çapında bir salgın şeklinde artan obezitede yağ ve şeker oranı fazla hazır yemeklerin ve dışarıda yemek yemenin

etkisi bulunmaktadır (Monteiro vd., 2010: 5-6; Lavelle vd., 2017: 2). Obezitenin azaltılmasına katkıda bulunabilecek her türlü yöntem göz önünde bulundurulmalı ve bunların uygulanmasına yardımcı olmak için önlem alınmalıdır. Ev yemeğinin hazırlanması ve artırılması, bu konunun ele alınması için çok önemli bir yaklaşımdır (Lang ve Caraher, 2001: 5-6; Lavelle vd., 2017: 3). Ancak beslenme alışkanlıklarında bir geçiş olduğu görülmüştür. Bu geçiş bireylerin yemek hazırlamak için gerekli beceri seviyesine sahip olma ihtimalini araştırmaktadır. Gıdaların nasıl hazırlanacağını bilemeyen insanların diyetle önerilen besinleri tüketmeleri beklenemez (Caraher vd., 1999: 14). Bununla birlikte evde yemek hazırlamada çeşitli engeller; zaman darlığı, hazır gıdalara erişim kolaylığı, çalışma saatlerinin uzun olması, ev dışında yemekten zevk almak, yemek pişirmekten hoşlanmamak ya da kötü deneyim gibi nedenlerden dolayı hazırlanması kolay ve işlenmiş gıda kullanımı artmış, bu da pişirme becerilerine duyulan ihtiyacı azaltmıştır. Pişirme becerilerinin azlığı da bireylerin daha çok ev dışında hazırlanmış yemeklere bağımlı olmalarına neden olmuştur (Chambers, 2012: 35-42). Sağlıklı beslenme ile pişirme becerileri arasındaki ilişkisi tartışılmaktadır (Jomori vd., 2017: 1-2).

2.2. Beslenme ile İlgili Temel Kavramlar

Konu ile ilgili besin, besin ögesi, yemek, hazır gıda, pişirme kavramların tanımları bu bölümde yapılmıştır.

2.2.1. Besin

Yenilebilen bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanır. Besinler su, organik ve inorganik ögelerden oluşmuştur (Baysal, 2002: 4). Dünya Gıda ve Tarım Örgütü (*The Food and Agriculture Organization of the United Nations-FAO*) insan tüketimine yönelik olarak tasarlanmış, işlenmiş, yarı işlenmiş ve çiğ herhangi bir madde, içecekler ve bu gıda maddelerinin imalatında veya hazırlanmasında kullanılan her türlü içeriği gıda veya yiyecek olarak tanımlamıştır (FAO, 2017). Yiyecek "hazır hale getirilmiş (birleştirilmiş)", önceden hazırlanmış bazı bileşenler kullanılarak yapılan yemeklerdir (Engler- Stringer, 2010: 143). Besinler, günlük beslenme örüntüsünde (diyetle) yer alan yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin ögelerini içeren bitki ve hayvan dokularıdır. Besinlerin içerisinde vücut için gerekli olan besin ögeleri bulunmaktadır (TÜBER, 2015: 31).

Gıda Arapça kökenli bir kelime olup Türkçesi “yiycek”tir. Aksoy, *Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü’nde* yiyeceği şu şekilde tanımlamıştır: *Doğal veya işlemlerle elde edilen, vücuda alınan ve çeşitli besinler içeren, bundan dolayı da dokuları onaran, oluşturan ve besleyen, enerji veren, vücudu düzenleyen, yenebilen herhangi bir maddedir. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının tanımına göre ise; tütün ve alkolün dışında işlem görmüş veya görmemiş yenebilen her şeydir* (Aksoy, 2007: 214).

2.2.2. Besin Ögesi

Besinler “besin ögesi” denilen yapı taşlarından oluşur. Besinlerin yapısında bulunan besin ögeleri kendi içinde iki büyük gruba ayrılır. Günlük diyetle fazla miktarda alınanlara “makro besin ögeleri”, vücutta işlevleri çok önemli olmasına karşın az miktarda gereksinim duyulan ve alınanlara da “mikro besin ögeleri” denir. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler makro besin ögeleridir. Karbonhidratlar monosakkaritlerden, proteinler amino asitlerden; yağlar ise yağ asitlerinden oluşmaktadır. Makro besin ögelerinin başlıca yararı vücuda enerji sağlamaktır. Enerji oluşumuna ise mikro besin ögeleri yardımcı olur. Vitaminler ve mineraller mikro besin ögeleridir. Su yaşam için elzemdir ve besin ögesi olarak kabul edilir (TÜBER, 2015: 31).

2.2.3. Yemek

Yemek; pişirme terimiyle ilişkili olan yemek, genellikle insanların kendilerini beslemek için üstlendikleri temel faaliyetleri yansıtmak için kullandıkları bir terimdir.

Yemek; yiyecek maddelerinin tek olarak ya da değişik yiyecek maddeleri ve lezzet vericilerle birleştirilmesi ve çeşitli yöntemlerle pişirilmesiyle yenilebilir hale getirilen üründür (Halıcı, 2013: 349). Bir ve daha çok türdeki besinlerin, lezzet vericiler de eklenerek belirli yöntemlere göre karıştırılıp işlenmesine yemek denir (Baysal, 2014: 428). Yenmek için pişirilip hazırlanmış yiyecek, aş, olarak yer almaktadır (TDK, 2017).

Pişirmek için kullanılan geleneksel sözlük tanımları, hammaddenin ateş veya ısı ile pişirilip yemeğe dönüştürülmesi anlamına gelir. Pişirme ayrıca bir isim olarak kullanıldığında İngilizcede aşçı anlamına gelmektedir. Aşçılık, yemek pişirme sanatı

veya uygulaması olarak görülmektedir (Begley ve Vidgen, 2016: 23). Yemek, insanları bir araya getirebilen, yiyecekleri ve çevrelerindeki anlamları paylaşabildikleri bir sosyal araçtır (Celnik vd., 2012: 4-5).

2.2.4. Hazır Gıda

Hiç işlem gerektirmeden ya da çok az bir işlemle tüketilebilen gıdalara hazır gıda denir. Hazır gıdanın içeriği; değişen sosyal yaşam, gelişen teknoloji ve küreselleşmeyle birlikte değişmiştir. Daha önceleri hazır ve yarı hazır gıdalar denince, kurutulmuş etler, balıklar, ekmek, meyve kuruları, sebzeler ve turşular akla gelmekteydi. Günümüzde ise yukarıda belirtilenlere ek olarak farklı işlem görmüş yiyecekler; konserve, kahvaltılık tahıllar, dondurulmuş, pişirilmiş soğutulmuş yiyecekler de hazır ve yarı hazır gıda olarak tanımlanmaktadır (Aksoy, 2007: 220).

Pek çok batılı ülkenin yüksek, hızlı ve zaman kısıtlı yaşam tarzı, hazır gıda endüstrisinin gelişmesine, böylece gıda tüketim davranışlarının değerlendirilmesine de yol açmıştır. Hazır gıdalar, fabrikada üretilmiş veya bir araya getirilmiş bir gıda ürünü olarak tanımlanabilir (Ternier, 2010: 69-70). Hazır gıdalar “hazırlama süreleri, mutfak becerileri veya enerji girdilerinin ev mutfağından fabrikalara ve dağıtıcıya aktarıldığı tam veya kısmen hazırlanmış gıdalar” olarak tanımlanmıştır (Celnik vd., 2012: 4). Hazır gıdalar, yemek hazırlama ve tüketim, planlama, satın alma, depolama, hazırlama, yemek yeme ve toplama gibi konularda tüketicilere kolaylık sunmaktadır. Bu, kolaylıkla elde edilebilen, hazırlanabilen, depolanabilen, servis edilen veya yenebilen, böylece zamandan, fiziksel enerjiden ve zihinsel enerjiden tasarruf sağlayarak uygun olduğu kanıtlanan ürünler olarak ifade edilmektedir (Ternier, 2010: 69). Türk Gıda Kodeksi Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliğine göre tüketime hazır gıda; gıda işletmecisi tarafından, gıdanın mikrobiyel yükünü azaltacak veya kabul edilebilir seviyeye düşürecek pişirme veya herhangi başka bir işleme ihtiyaç olmaksızın, doğrudan insan tüketimine sunulması amaçlanarak üretilen gıda olarak tanımlanmaktadır (TGK, 2011).

Hazır gıda çeşitleri genellikle şu başlıklar altında sınıflandırılmaktadır:

- a) Fırınlanmış yiyecekler: ekmek, pizza
- b) Kahvaltılık tahıllar: mısır, pirinç gevreği
- c) Konserve yiyecekler: meyve, sebze, çorba

- d) Pişirilip soğutulmuş ve dondurulmuş gıdalar
- e) Tencerede pişirilenler: makarna, spagetti
- f) Pakette pişirilenler: balık, soslu tavuk
- g) Un karışımlar: kek un, pasta, çorba unları
- h) Tüketime hazır çeşitli soslar
- i) Hazır paketlenmiş yiyeceklerin dışında fastfood olarak satılan ürünler (hamburger, sandviç gibi)
- j) Dondurulmuş olarak satılan yiyecekler (dondurulmuş patates, pizza ve lahmacun gibi)
- k) Oda sıcaklığında saklanabilen, tüketime hazır uzun ömürlü yemekler,
- l) Ev ortamında hazırlanmayan ve marketlerden alınan ambalajlı ürünler (Aksoy, 2007: 220).

2.3. Pişirme

Pişirme, “yemek” terimiyle ilişkilidir ve bu terim genellikle insanların beslenmek için yaptıkları temel faaliyetlerdir. Geleneksel sözlük tanımlarına göre pişirme ham maddenin ateş veya ısı ile pişip yemeğe dönüşmesidir (Begley ve Vidgen, 2016: 24-25). Püsküllüoğlu, pişirmeyi “bir besin maddesini gerektiği sürece ısıda tutarak yenebilecek bir duruma getirmek” şeklinde tanımlarken (Püsküllüoğlu, 2008: 1453), Eraslan ise pişirmeyi “yiyecek malzemelerine belirli bir süre ile ısı uygulayarak tatlarını, kıvamlarını, renklerini, şekillerini, yapılarını, değiştirmek yoluyla onların arzu edilebilir ve yenilebilir duruma getirilmesi” olarak (Eraslan, 2013: 115) Aksoy ise yiyeceği daha yumuşak, sindirilir hale getirmek, besin değerlerinden yararlanmak, tadını-lezzetini artırmak ve yabancı/zararlı maddeleri tahrip etmek için uygulanan işlemdir” şeklinde tanımlamıştır (Aksoy, 2007: 461-462).

2.3.1. Pişirme Tekniklerinin Sınıflandırılması

Arkeolojik kalıntılar incelendiğinde ilk pişirme yöntemleri; etin ateş üzerinde kızartılması, tütsülenmesi, kızgın taş veya tuğla üzerinde pişirilmesi gibi kuru ısıda pişirilmesi şeklindedir. Neolitik Çağ’dan (İ.Ö. 7000-5000) sonra ateşe dayanıklı su sızdırmaz çanak çömleklerin yapılmasıyla birlikte nemli ısıda pişirme yöntemi ortaya çıkmıştır (Tez, 2012: 10).

Pişirme teknikleri genel olarak sulu ve kuru olarak ikiye ayrılmaktadır. Sulu pişirme tekniğinde su veya diğer sıvılar (sos, fond, buhar, vb.) içerisinde besinlerin pişirilmesi esasına dayanır. Sulu pişirmede ısı yiyeceğe bir sıvı veya buhar yolu ile aktarılır. Kuru ısıda pişirme tekniği ise ısı su yerine sıcak hava, sıcak metal, sıcak yağ, ışımaya (radyasyon) yoluyla besinlere iletilmesi esasına dayanır (Nestlé Professional, 2006; Türkan, 2012: 240; Eraslan, 2013: 118; Alsaffar ve Kalyoncu, 2015: 52). Tablo 1’de pişirme yöntemleri sınıflandırılarak kuru ısı ve sulu ısıda pişirme grubuna giren pişirme tekniklerine alt grupta yer verilmiştir.

Tablo-1: Pişirme Yöntemlerinin Sınıflandırılması

a-Kuru Isıda Pişirme Yöntemleri
➤ Az Yağda Çabuk Pişirme
➤ Tavada, Sığ Yağda Pişirme
➤ Bol Yağda Kızartarak Pişirme
➤ Üstten kızartarak Pişirme
➤ Izgara Yaparak Pişirme
➤ Fırında Çevirerek Pişirme
b-Sulu Isıda Pişirme Yöntemleri
➤ Bol Suda Pişirme
➤ 80 ile 90 Isınmış Suda Pişirme
➤ Şok Haşlama veya Ön Haşlama
➤ Kendi Suyunda Pişirme
➤ Yağda Kavurup Sos İçinde Pişirme
➤ Buharda Pişirme

Kaynak: Alsaffar ve Kalyoncu, 2015.

Bu pişirme yöntemlerine ilave pişirme yöntemleri ise ‘mikrodalga’ ile pişirme; mikrodalga magnetron elektrik enerjisini mikrodalga enerjisine dönüştürerek mikrodalga üretir. Mikrodalga enerjisinin ısı enerjisine dönüşümü, bu dalgaların bazı mikroskobik emme sistemleri tarafından emilmesi ve daha sonra emici madde moleküllerinin ısı titreşimlerinin değişimi şeklindedir (İbicek, 2006: 7).

Düşük sıcaklıkta pişirme; yüksek sıcaklıkta pişmeye dayanıklı olmayan yiyeceklerin koruyucu bir plastik torba içinde veya koruyucu bir pakette havası alınarak su banyosunda pişirilme yöntemidir.

Sous vide pişirme yöntemi; düşük sıcaklıkta pişirme yönteminin bir başka çeşididir. Bu yöntemde özel torbalar vakumlanarak içinin havası alınarak ısının her tarafa eşit dağılarak pişmesi sağlanır.

İndüksiyon yöntemi; elektromanyetik radyasyonunun (ışınım) kullanıldığı en yeni yöntemlerdendir. Pişirmede ısıyı direkt olarak pişirme kabının içine vermektedir. Bu pişirme yönteminde enerji ve zaman tasarrufu sağlanmaktadır.

Endüstride kullanılan yöntemler ise Ohmik ısıtma, Infrared (kızılötesi) ısıtma yöntemleridir (İbicek, 2006: 13,15; Alsaffar ve Kalyoncu, 2015: 101-110). Tablo 2’de uluslararası pişirme tekniklerinin farklı dillerdeki karşılığına ve kısaca açıklamasına yer verilmiştir.

Tablo-2: Uluslararası Pişirme Teknikleri

Türkçe	İngilizce	Fransızca	Tanımı
Bol suda pişirme	Boiling	Bouillir	Bol suda 100°C kaynama veya haşlama ile pişirme
Kendi suyunda pişirme	Stewing	Etuver	Orta ısıda fırında veya ocakta kendi suyu ile pişirme
80 ile 90°C ısınmış suda pişirme	Poaching	Pocher	80 ile 90°C arasındaki katkılı bir sıvı içerisinde pişirme
Az yağda çabuk pişirme	Sauting	Sauter	Tavada az yağda, tavayı sallayarak yüksek ateşte kısa sürede pişirme
Tavada, az yağda pişirme	Shallow Fat Frying	Poêlé	Tavada / tablada (plat) az yağda veya malzemeye sürülen yağ ile pişirme
Derin bol yağda kızartma	Deep Fat Frying	Frيره	Derin bir kapta (fritöz) kızgın bol yağda kızartma yapma
Buharda pişirme	Steaming	Cuire à la vapeur	Hafif ateşte / fırında buhar ile üzeri kapalı olarak pişirme (buhar kabında)
Fırında çevirerek pişirme	Roasting	Rôtir	Dışarıda veya fırında çevirerek ve kızartarak pişirme ve fırında sos ile yüksek ısıda pişirme
Fırında pişirme	Baking	Cuire	Yiyecekleri fırında uygun derecede pişirme
Alttan ısı ile ızgara yapma	Grilling	Griller	Izgarada / mangalda yiyeceklere alttan ısı vererek pişirme
Üstten ısı ile ızgara yapma	Broiling	Griller	Izgarada / salamanderde (salamandre) yiyeceklere üstten ısı

Türkçe	İngilizce	Fransızca	Tanımı
			vererek pişirme
Üstten kızartma	Gratinating	Gratiner	Hazırlanmış bir yemeğin üzerine sos ekleyip fırında sadece üstten yüksek ısı ile kızartma
Önce az yağda sonra sıvı ile pişirme, yahni	Braising	Braiser	Yiyeceklerin önce yağda pişirip daha sonra sos veya su ile tencerede ağır ateşte pişirme veya yahni
Parlaklaştırma	Glazing	Glacer	Yiyecekleri parlatmak, görünümü güzelleştirmek ve korumak için yağda pişirme veya sos ile kaplama işlemi
Isıya temas etmeden dolaylı pişirme	Bainmarie	Bain-marie	Sıcak su bulunan bir kaba, başka bir kap oturarak, dolaylı yoldan, narin yiyecekleri pişirme
Ön pişirme ağartma	Blanching	Blanchir	Yiyecekleri şok haşlama, bir taşım kaynatma ve çırpma işlemi ile beyazlatma
Kaynama derecesinin altında hafif ateşte pişirme	Simmering	Mijoter	Su ısısı 85°C ile 96°C arasında hafif ateşte pişirme
Tütsülemek	Kippering	Saurer	Balık ve etleri önce salamura yapıp sonra duman ile tütsüleyip pişirme
Su fırınında vakum içinde uzun süre pişirme	DeepVacuum	Sous Vide	Su fırınında vakum kabı ile içinde pişirme ve uzun süre saklama (fast&food gıdaları pişirme) yöntemi

Kaynak: Eraslan, 2013

2.3.2. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri

Bu başlık altında beceri kavramı genel olarak açıklanarak pişirme becerileri üzerinde durulmuştur. Bir alandaki becerilerinin gelişmesinin çeşitli safhaları öğrenme alanları olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda taksonomi terimi istendik davranışların basitten karmaşığa, kolaydan zora, somuttan soyuta birbirinin ön koşulu olacak şekilde aşamalı olarak sıralanmasıdır. Davranışları analiz ederek sınıflama sistemi geliştiren bilim adamları; bilişsel, duyuşsal ve devinişsel (psikomotor, devimsel) olmak üzere üçe ayırmışlardır (Kablan, 2013: 5 Yalın, 2003: 26-27; Karacan, 2017: 1). Bu alanlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo-3: Bilişsel, Duyuşsal ve Devinişsel Öğrenme Alanları

A. Bilişsel Alan	B. Duyuşsal Alan	C. Devinişsel Alan
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilgi ➤ Kavrama <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uygulama ➤ Analiz ➤ Sentez ➤ Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alma ➤ Tepkide Bulunma ➤ Değer Verme ➤ Örgütlenme ➤ Kişilik Haline Getirme 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Algılama ➤ Kurulma ➤ Kılavuz Denetiminde Yapma ➤ Mekanikleşme ➤ Beceri Haline Getirme ➤ Durum Uydurma ➤ Yaratma

Kaynak: Kablan, 2013.

Bloom ve arkadaşları genel eğitim açısından devinişsel becerilerin bilişsel ve duyuşsal beceriler kadar önemli olmadığı varsayımından devinişsel alanla ilgili bir sınıflandırma geliştirememişlerdir. Diğer öğrenme alanlarından farklı olarak devinişsel alanla ilgili farklı eğitimciler tarafından (Ragsdale'nin Taksonomisi, Guilford'un Taksonomisi, Dave'nin Taksonomisi, Kibler'in Taksonomisi, Ramizowski'nin Taksonomisi Simpson'un Taksonomisi, Harrow'un Taksonomisi, Veysel Sönmez'in Taksonomisi) geliştirilmiş birçok taksonomi olmasına rağmen yaygın olarak kabul görmüş bir taksonomi bulunmamaktadır. Bununla birlikte en çok kullanılan taksonomi Simpson'un taksonomisidir (Yalın, 2003: 31). Simpson'un (1966-1972) yaptığı sınıflamada becerenlerin yeterlik düzeyindeki artışa göre aşamalı olarak ele almaktadır. Bir becerinin kazanılma evreleri, başlangıcından en yetkin ürün haline gelinceye kadar aşamalı olarak sıralanmıştır. Bunun yanında bu taksonomilerden başka Cangelosi (1990) devinişsel alan hedeflerinin belirlenmesi için bir düşünce biçimi önermiştir. Cangelosi'ye göre devinişsel alan, dayanıklılık, güç, esneklik, çeviklik gerektiren istemli kasların hareketleriyle (örneğin yüksek atlama gibi) ya da belli bir beceriyi gösterme yeteneği ile ilgilidir (örneğin yemek yapma). Her iki durumda da devinişsel alanın yapılması için gerekli gözlenebilir basamaklar (işlem basamakları) adım adım alt alta yazıldığında hem eğitim-öğretimde yol gösterilmiş hem de ölçme ve değerlendirme için uygun ölçütler belirlenmiş olacaktır (Aktaran: Senemoğlu, 2011). Bu nedenle beceriyi oluşturan

basamakların gözlenebilir olarak açıkça ifade edilmesi, eğitimde hedeflerinin belirlenmesi ve ölçme değerlendirilmede önemli bir araçtır. Cangelosi'nin birinci grubunda yer alan dayanıklılık, güç, esneklik gerektiren devinişsel davranışlar için takla atmak, ikinci kategoriyi oluşturan belli bir beceriyi kazanma ile ilgili devinişsel alan davranışına yemek pişirmek, bir müzik aleti çalmak, bir şekil çizme gibi davranışlar örnek verilebilir (Yalın, 2003: 29; Senemoğlu, 2011).

Devinişsel davranışlar, belirli fiziksel hareketlerin belli bir sıraya göre doğru, hızlı ve otomatik olarak yapılması sonucunda ortaya çıkan davranışları içerir. Bir başka deyişle devinişsel alan duyu organları zihin- kas koordinasyonu gerektiren davranışları kapsayan alandır (Yalın, 2003: 29; Demirel, 2003: 107; Taşpınar, 2015: 2). Dolayısıyla devinişsel davranışta bilişsel ve duyuşsal bir süreç de söz konusudur bu yüzden bu alan diğer alanlarla iç içedir (Kablan, 2013: 12). Bilişsel ön öğrenmelerin devinişsel (psikomotor) alan erişimine etkili olduğu vurgulanmaktadır (Demirhan ve Bağırhan, 1993: 30). Devinişsel alan; algılama, kurulma, kılavuz denetiminde yapma, mekanikleşme, karmaşık davranış, durum uydurma ve yaratma olmak üzere yedi alt kategoriden oluşmaktadır (Senemoğlu, 2011; Kablan, 2013: 12).

Devinişsel alan davranışlarının öğrenilmesi, beceri öğrenimi şeklinde ifade edilmektedir. Beceri, öğrenme sürecinde kazanılması, geliştirilmesi ve yaşama aktarılması tasarlanan kabiliyetlerdir (Çetinkaya, 2011: 38). Türk Dil Kurumuna göre ise beceri, kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, maharet (TDK, 2017). Devinişsel davranışların doğru, birbirleriyle uyumlu ve otomatik olarak yapılmış şekline de beceri denmektedir. Whiting (1979) ise, kısa zaman ve enerji ya da her ikisine bağlı olarak kararlılık ve kesinlikle önceden belirlenmiş ve bilinen sonuca ulaşabilmek için öğrenilmiş yeteneklere beceri demektedir (Aktaran: Demirhan ve Bağırhan, 1993: 19). Beceriler, somutlaştırılmış faaliyetler olarak tanımlanır. Uygulamaya başlayana kadar görünür değildir ve gelişmesi zaman alır. Gelişim teorilerine göre beceriler yaşla birlikte de ilerleme göstermektedir. İnsan faaliyetlerinin çoğu, becerilere bilgiyi dâhil etme süreçlerinden oluşur (Begley ve Vidgen, 2016: 24-25). Beceri; bilmek, harekete geçmek ve işi/görevi yapmak olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır. Tecrübe niteliğindeki bilginin edinilmesinde ilk adım, becerileri nasıl yapacağına ilişkin bilgi edinmektir. Becerilerin uygulanabilmesinde, insanlar teknik veya kurala

ait bilgiye güvenirlir, böylece becerilerini problem çözüme gibi diğer alanlara da kullanabilirler. Harekete geçmek; iş/görevle ilgili uygulama bilgileri, zihinsel kaynaklar düşünme, planlama, sorgulama, sıralama, sorun çözüme, karar verme, değerlendirme gibi işlemleri ve fiziksel kaynaklar için gerçekleştirilmesi için gerekli araç ve gereçleri kapsamaktadır. İş yapmak ise bütün fiziksel ve zihinsel kaynakları kullanarak işi sonuçlandırmayı içermektedir. Bu aşama sonunda iş/görev tamamlanmakta ve bir deneyim kazanılmaktadır (Güneş, 2016: 206-207)

Beceri, öğrenme ve gözlem yöntemleriyle çeşitli ortamlarda oluşan (evde, okulda) sosyal alanlardaki gözlemlerle gelişir. Bu ortamlar bireylerin yeni yiyecekleri tecrübe etmesini, yiyeceklere ilişkin güven geliştirmelerine de olanak sağlamaktadır (Begley ve Vidgen, 2016: 23).

2.3.3. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerinin Tanımı

Yemek becerileri kavramı karmaşıktır; bununla birlikte üç alanla temsil edilebilir:

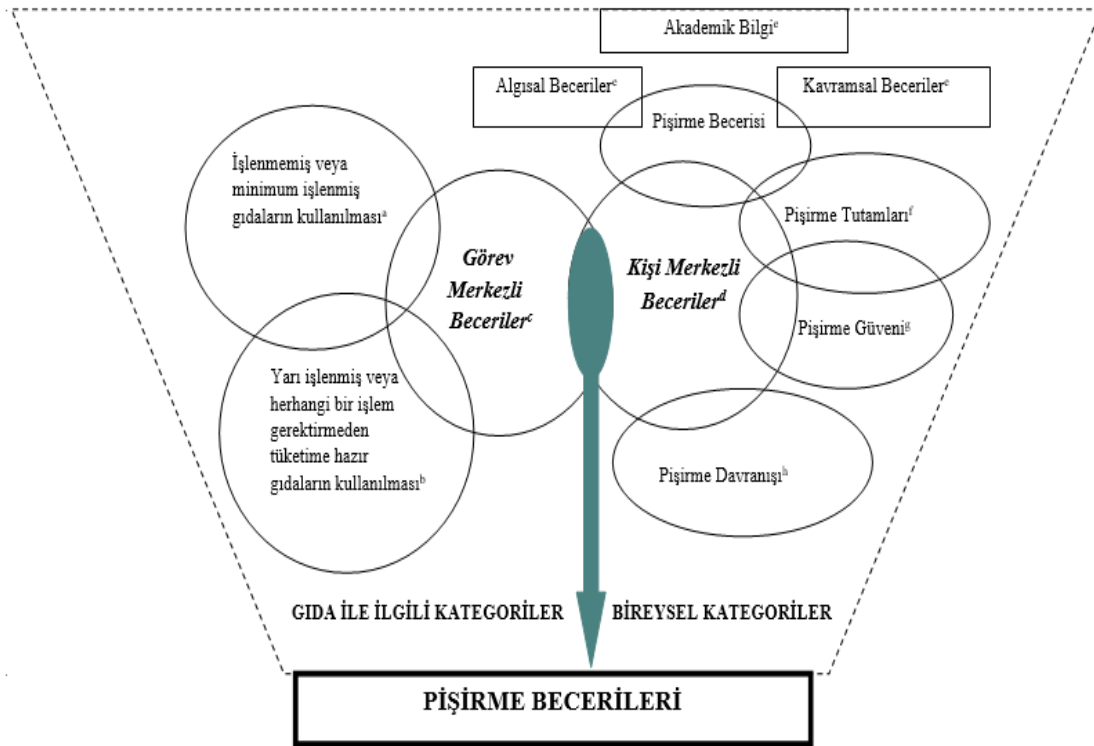
- Yiyecek Seçme ve Yemek Planlama
- Yiyecek Hazırlama ve Pişirme
- İş Güvenliği ve Depolama/Saklama.

Her alan, bilgi, tutum, davranış ve sonuçların kavramsallaştırılmasını içermektedir (Kennedy vd., 2019: 1). Yaygın kabul görmüş, standart bir tanımın olmaması nedeniyle, McLaughlin vd., (2003) yiyecek hazırlama etkinliği “tüketilmeden önce bir ya da daha fazla yiyecek üzerinde yapılan iş” Swanson vd. (2011) sıfırdan pişirme, 'temel malzemelerden bir yemek yapabilme; Gustafsson vd. (2003) “taze malzemelerle hazırlanan, genellikle pişmiş sade yiyecekler” olarak yapılan ev yapımı yemekler şeklinde tanımlanmıştır. Lavelle vd. (2017) göre ise; pişirme becerileri, pişirme yöntemlerini (örneğin, kaynatma tekniği) ve yiyecek hazırlama tekniklerini (örneğin, sebzeyi seçmek) kapsayan bir yemek yapımında kullanılan bir dizi fiziksel veya mekanik becerilerin bütünüdür. Buna ek olarak ısı uygulandığında yiyeceğin geçireceği dönüşümü anlama, örneğin tavuğun renginden tamamen pişirildiğini anlamak gibi kavramsal ve algılama becerilerini de içermektedir. Yemek hazırlamak için gerekli yemek pişirme becerilerinin yanı sıra yemek hazırlama sürecinin tamamında yer alan daha geniş bir beceri setine

gereksinim bulunmaktadır. Pişirme becerileri, mevcut kaynakları kullanarak besin seçimi, hazırlama ve pişirme için bilgi ve becerileri içermektedir. Bunlar arasında yemek planlaması, alışveriş, bütçeleme, beceriklilik ve etiket okuma da bulunmaktadır (Gustafsson vd., 2003: 239; McLaughlin vd., 2003: 1507; Swanson vd., 2011: 2; Lavelle vd., 2017: 2).

Pişirme becerisi, öğrenme ve gözlem yoluyla bireylerin sağlıklı, besleyici, lezzetli ve mutfak kültürüne uygun yiyecek ve içecekleri hazırlamadan servisine kadar birbiriyle ilişkili aşamaları doğru, hızlı, otomatik şekilde gerçekleştirebilmeleri için gerekli öğrenilmiş somut yeteneklerdir. Yemek pişirme becerileri, yiyecek hazırlama ile ilgili işleri (soyma, doğrama, pişirme) yapma yeteneği olarak adlandırılmıştır. Pişirme becerilerini tanımlamak için gıda ve bireylerle ilgili kategoriler kavramsal model Şekil 1’de gösterilmiştir (Jomori vd., 2018: 119,131).

Şekil-1: Gıda ve Bireylerle İlgili Kategorilere Göre Pişirme Becerilerinin Kavramsal Modeli



Kaynak: Jomori vd., 2018.

Not: a-“Geleneksel veya yerli” olarak adlandırılan; ön hazırlıktan son hazırlığa kadar tüm aşamaları kapsamaktadır.

b- "Pişirmeye hazır" veya "pişmiş " olarak adlandırılan, yiyeceklerin hazırlanmasıdır. Genellikle sadece yeniden ısıtılabilen, minimum veya sıfır hazırlık gerektirmektedir

c- Teknik uygulamalar (pişirme teknikleri) ve mekanik yeteneklerin (örneğin, kesme, doğrama, dilimleme) kullanılmasını içermektedir.

d- Algısal ve kavramsal becerilerini akademik bilgileri, menü planlama yeteneği (yaratıcı yetenekler) ve yemek hazırlamayı (yemek pişirme aşamaları ve pişme zamanını ayarlama) içermektedir. Tutum, güven (öz yeterlik), davranış ve mutfak bilgisi pişirme becerilerini değerlendirmek için bireysel boyutlar olarak kabul edilmektedir.

e-Algısal beceriler, yiyecek kombinasyonlarının lezzet, renk ve dokusunu değerlendirme becerisi ile ilgilidir. Kavramsal beceriler, ısı uygulandığında yiyeceğin pişmesini anlama (örneğin, pişen etin rengini anlama vb.), yaratıcı olma ve malzemelerin nasıl ayarlanacağını bilme becerisi ile ilgilidir. Akademik bilgi, beslenme, gıda hijyeni ve beslenme eğilimlerini içermektedir. Yemek pişirme bilgisi, yemek pişirme terimleri ve teknikleri, ekipman kullanımı, uygun mutfak eşyaları ve malzemelerin yanı sıra, kabul edilebilir malzemeleri ikame edebilmesi, yemeklerin pişmesinde asgari sayıda hata ile bağlantılıdır.

f-Olumlu bir şekilde (örneğin, evde yemek pişirmek, yeni tarifler denemek, ekonomik olarak daha uygulanabilir bulmak) veya negatif (örneğin, yemek yapmak çok yorucu), yemek hazırlamaya ilgi veya mutfak kimliği unsuru olarak görülmesidir.

g-Mutfakta belirli şartlar altında iş yapma kabiliyeti, öz yeterliği kapsamaktadır.

h-Evde pişirme becerilerini uygularken doğru teknikleri/yöntemleri uygulamaktır.

2.3.4. Yiyecek ve İçecek Hazırlamada Pişirme Becerilerinin Temel Öğeleri

Pişirme becerileri bilgi, planlama, kavramsallaştırma, mekanik teknikler ve algı olmak üzere çeşitli unsurlardan oluşmaktadır.

- **Beslenme bilgisi**, sağlıklı beslenme (sağlığın sürdürülmesi için hangi vitaminlerin ve besinlerin gerekli olduğunun bilinmesi), etiket okuma (etiketin okunması ve yiyeceğin besin değerinin nasıl belirleneceğinin anlaşılması), gıda güvenliği (gıda güvenliğinin önemini anlaşılması, gıdaların depolanması, hazırlanması ve taşınması), besin maddeleri, içerikleri, ve ikame maddeleri hakkında bilgi sahibi olma (hangi yiyeceklerin belirli bir tarif içerisinde değiştirilebileceğini anlamak ve besinlerin kullanılabilmesi için çeşitli yöntemlerin anlaşılması için optimal besin değeri elde etme) gibi konuları kapsamaktadır.
- **Planlama**, yemek pişirmeye karar verme ve planlama ile başlamaktır. Hangi yemeği yapacağımıza, hangi şekilde pişireceğimize karar verdikten sonra, ne zaman ve nasıl yapacağımızı planlarız (Keçe, 2012; 2). Ayrıca planlama, öğün örüntülerinin besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde

içecek şekilde tasarlanmasıdır. Bu kapsamda doğru yiyecek alışverişi ve bütçe yapabilmeyi içermektedir.

- **Kavramsallaştırma**, artan yemekle yeni yemek fikirleri oluşturmak ve tarifleri yeniden düzenlemek yoluyla gerçekleştirilir. Bu yaratıcılık ve yemek çeşitleri konusunda farkındalık gerektirir. Hazır yemeklerdeki artış yaratıcılık becerilerinin azalmasına yol açmaktadır.
- **Mekanik teknikleri**, doğrama, karıştırma, pişirme ve yemek tariflerindeki aşamalar dâhil olmak üzere yemeklerin hazırlanması kapsamaktadır.
- **Algı**, tat ve koku gibi duyarlarını kullanan bireyler arasında pişirme tekniklerini yönlendiren algı görülür (Chenhall, 2010: 14; Vanderkooy, 2010; 9).

Besin hazırlama ve yemek pişirme becerilerinin temel öğeleri detaylı olarak Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo-4: Yiyecek Hazırlama ve Yemek Pişirme Becerileri

Yemek Planlama ve Hazırlama
1. Öğünleri planlamak (örneğin, bir gün öncesinde / bir hafta için)
2. Yemekleri önceden hazırlamak/ön hazırlık yapmak (örneğin, paketlenmiş öğle yemeği)
3. Yemek pişirirken tarifi takip etmek
Alışveriş yapmak
1. Alışveriş listesi hazırlamak
2. Planlı bir yemek listesine göre alışveriş yapmak
3. Ne kadar yiyecek alacağını planlamak
Bütçeleme
1. Yiyecek satın almadan önce fiyatlarını karşılaştırmak
2. Yemek için ne kadar harcama gerektiğini bilmek
3. Tasarruf için mevsime göre besin satın almak
4. Tasarruf için daha ucuz besinlerden almak (örneğin, kemikli et gibi)
Yaratıcılık (Beceriklilik)
1. Birkaç yemeği aynı anda pişirmek için koordine olmak
2. Evinde bulunan besinleri kullanarak sağlıklı bir yemek planlamak ve pişirebilmek

3. Kısa sürede yemek pişirebilmek
4. Artan yemekleri kullanarak yeni bir yemek yapabilmek
5. Yemeklerde kullanmak için dolapta temel öğeleri bulundurmak (örneğin, otlar, baharatlar, konserve ürünler)
Etiket Okuma / Tüketici Farkındalığı
1. Etiket üzerindeki son kullanma tarihini okumak
2. Gıda paketlerinde saklama ve pişirme talimatını okumak
3. Gıda etiketlerindeki beslenme beyanlarını okumak
4. Dengeli beslenmede, neyin sağlıklı olduğu konusunda beslenme tavsiyesine uygun yemekler hazırlamak
Yemek Pişirme Becerileri
Pişirme Teknikleri
1. Sebzeleri doğrama tekniklerini uygulayarak doğrama yapabilmek (örneğin, soğanları doğramak)
2. Çorba veya sosları pürüzsüz hale getirebilmek (blender kullanarak)
3. Yiyeceklerin buharda pişirebilmek (yiyeceklere suya değmeden buharla pişirmek)
4. Yiyecekleri bol kaynar suda haşlama/kaynatma tekniğiyle pişirmek
5. Yemeklerin uzun süre bir saatten fazla orta derece ısıda, kaynar olmayan, bir sıvı veya sos içinde pişirmek (genellikle güveçte pişirilmesi)
6. Fırında yiyecekleri kızartmak (örneğin, çiğ et / tavuk, balık, sebze vs).
7. Yağda kızartma yapmak
8. Hazır yemekleri ısıtmak için mikrodalga vb. kullanmak
Yemek Pişirme Teknikleri
1. Pasta, çörek, kek, çörekler, ekme vs. için temel hamur karışımları yapabilmek
2. Sebzeleri soyma ve doğrama yapabilmek (patates, havuç, soğan)
3. Çiğ et / kümes hayvanlarını hazırlama ve pişirebilmek
4. Çiğ balıkları hazırlama ve pişirebilmek
5. Temel sosları sıfırdan yapabilmek
6. Yemekleri lezzetlendirmek için taze otlar ve baharatlar kullanmak

Kaynak: Thomas, 2011; Lavelle vd., 2017.

2.3.5. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerinin Önemi

Yiyeceklerini başkalarına bağımlı kalmadan kendi başına hazırlamak ve pişirebilmek günlük yaşamı kolaylaştıran önemli beceriler arasında yer almaktadır.

(Mechling vd., 2008: 178-179; McGowan vd., 2017: 2). Bu günlük beceriler, temel yaşam içerisinde özellikle besin tüketim biçimi değiştikçe artan bir önem taşımaktadır (Blake vd., 2011; 1-2).

Son yirmi yılda pişirme becerileri, farklı ülkelerdeki araştırma ve müdahalelerin konusu olmuştur (Caraher vd., 1999; Condrasky ve Griffin, 2006; Larson vd., 2006; Hartmann vd., 2013; Reicks vd., 2014; Gatley, 2015; Raber vd., 2016; Wolfson vd., 2016; Jomori vd., 2018). Evde yemek pişirmenin sağlıklı bir diyet hazırlamaya teşvik edilmesine yardımcı olabileceği ve insanların yemek pişirme becerilerinden veya güveninden yoksun olmaları durumunda, yiyecek seçimlerinin daha sınırlı olduğu öne sürülmüştür (Lang ve Caraher, 2001: 9; Chen vd., 2012: 114-1143; Rees vd., 2012: 9; Gatley, 2016: 71-72).

Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri, bazı uzmanlara göre teknolojinin gelişmesiyle birlikte tüketicilerin hazır yemekleri kullanımındaki artışa paralel olarak azalmıştır, bazı uzmanlara göre ise beslenme alışkanlıklarında bir geçiş yaşanmıştır (Safefood, 2014: 11).

Beslenme alışkanlıkları ve yemek kültüründeki bu tür değişiklikler, sağlıklı beslenmeye yönelik uygulamaları zorlayabilmektedir. Besin tüketimindeki değişimin farkında olma ve bunu kontrol etme, besin maddelerinin içeriğinin farkında olunmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Pişirme becerisinin olmaması; tüketicinin sadece soyut bilgilere ve ambalajlı ürünler hakkında bilgi düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (Caraher vd., 1999: 5). Beslenme rehberleri kullanmak ve beslenme rehberlerine göre bilgiyi pratiğe dönüştürmek için, hazırlama, planlama ve satın alma becerileri gibi diğer pişirme becerilerine ihtiyaç vardır (Frobisher vd., 2005: 200-201; Safefood, 2014: 11).

Sağlıklı beslenmeye ulaşabilmek için pişirme becerisinin öneminin vurgulaması açısından, beslenme bilgisini 'neler tüketilmeli' ve pişirme becerilerini 'nasıl hazırlanmalı ve pişirilmeli' şeklinde bakılması gerekmektedir. Bu iki faktör bilgi ve becerilerin beslenme davranışları üzerindeki etkisini de ortaya koymaktadır. Eğer bir kişi hangi besinlerin ya da hangi hazırlama ve pişirme teknikleri daha sağlıklı olduğunu bilir; ancak sağlıklı bir yemek yapmada uygulamaz ise bu bilgi uygulamaya geçmemiş demektir (Larson vd., 2006: 1; Safefood, 2014: 11).

Pişirme becerilerine sahip olmak, tüketicilerin sağlıklı bir diyet için gerekli olan besin gruplarını bir araya getirebilmesini ve besin çeşitliliğine özen göstermesini sağlamaktadır. Evde pişirilen yemeklerin tüketilmesi aynı zamanda meyve, sebze, kurubaklagil, tahıl, et (Levy ve Auld, 2004: 197) gibi daha sağlıklı gıdaların yanı sıra daha yüksek seviyelerde lif, esansiyel vitamin ve mineraller ile az kızartılmış besinlerin tüketilmesine olanak sağlamaktadır (Gillman vd., 2000: 420). Kolesterol, doymuş/trans-yağlı asiti (Gillman vd., 2000: 421; Levy ve Auld, 2004: 197; Soliah vd., 2006: 729) ve genel olarak iyi diyet standartlarına ulaşmada evde hazırlanan yiyecek ve içecek etkili olmaktadır (Larson vd., 2006: 1-2).

Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri, tüketicilerin hazır yemeklerin içeriği ve üretilme süreçlerini anlamasına ve değerlendirebilmesine böylece yemekler arasında daha sağlıklı seçimler yapılabilmesine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip olmak, tüketicinin bir besin maddesinden farklı çeşitlerde yemek yapabilmesini sağlamakta ve böylece yiyecek maliyetlerine azaltmaktadır (Sidenvall vd., 2001: 165).

Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri, bireylere kendisi veya başkaları için yemek hazırlama yeteneği kazandırır. Pişirme becerisi olmayan bireyler, önceden hazırlanmış veya dondurulmuş hazır gıdaları/yemekleri tüketmeye daha eğilimli olacaktır. Pişirme becerisi, beslenme bilgisini ve kişinin yemek hazırlama becerisini geliştirmeye yönelik bilgi ve becerilere sahip olmasını artırarak bireylerin beslenmesini ve diyet kalitesini etkilemektedir. Pişirme becerisi; tüketicinin sağlıklı bir diyet için temel besinleri hazırlaması, bir araya getirmesi ve yiyecek seçimlerini zenginleştirmesidir. Bu, meyve, sebze ve tahıllar gibi daha sağlıklı besinlerin tüketimini arttırmaktadır. (Ternier, 2010: 70).

Yiyecek hazırlama ve pişirme becerisinin bulunmaması; bireylerin hazır gıdaları daha güvenli bulmasına neden olmaktadır. Bu durum da, sağlığı olumsuz yönde etkilemesine aynı zamanda aile bireylerinin mutfaktaki görev dağılımının azalmasına yol açmaktadır.

Yemek pişirme bilgi ve becerilerinin eksikliği nedeniyle kendisi ve ailesi için yemek yapamayan bireylerin tüketime hazır yemekleri yemesi veya restoranlara gitmesi ya da yemekleri başkalarına yaptırması gerekir. Bu durumda tüketici, hazır gıda ve ürünlerin besin bilgisi ve beyanlarının doğru olduğuna güvenmek zorunda

kalır. Bu durum sağlıklı beslenme ve besin güvenliğine uygun yiyecek hazırlama için gerekli tüm becerilerini azaltmaktadır.

Ev ortamında hazırlanan yemekler, hazır gıda, fast food ve restoran yiyeceklerine göre daha yüksek besin kalitesine ve daha az kaloriye sahiptir. Bundan dolayı, pişirme becerisinin yetersizliği, besin alımını düşürerek sağlığın bozulmasına neden olabilmektedir.

Pişirme becerisini mekanik olarak gerçekleştirilen becerilerden, planlama, depolama/işleme, hazırlama, yemek yeme ve toplama gibi evde yemek yapma aşamaları için nasıl faydalı olabileceklerini görebilmektedir. Örneğin, planlama ve düzenleme becerileri, evde yemek pişirmenin ilk aşamasında yardımcı olur, hazırlık aşamasında mekanik ve teknik beceriler kullanılır ve temel hijyen bilgisi depolama / bakım, hazırlama ve kullanım aşamaları boyunca yararlıdır. Bu nedenle, pişirme becerisinin olmaması, bir aile ortamında bireylerin aile içindeki görevlerini (zaman kısıtlamasının olduğu ortamlarda aynı anda birden fazla görev yapabilmek gıdaların temini, planlanması, düzenlenmesi) azaltabilir. Hızlı tempolu ya da stresli bir yaşam tarzında zaman darlığı olduğunda, aynı anda birden çok görevi yerine getirebilmek avantaj sağlamaktadır.

Ev işlerinden ve çocuk bakımından dolayı yemek yapmaya vakit bulamayan ebeveynler yemek yapmayı planlayamamaktadırlar. Bu durum zaman ve enerji tasarrufu sağlayacak hazır yemek satın almayı daha da kolaylaştırarak evde yemek pişirilememesine neden olmaktadır. Hazır yemekler, zamandan ve enerjiden tasarruf sağlamakta fakat sağlık konusunda bazı endişeleri de beraberinde getirmektedir (Ternier, 2010: 70).

Pişirme becerisine sahip olmak sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşenidir. Sağlıklı bir beslenme için meyve ve sebzelerin bilinmesi, seçimi ve satın alınması pişirme becerisinin ön koşullarından birini oluşturmaktadır. Pişirme becerileri, obezite de dâhil olmak üzere diyetle ilgili çeşitli hastalıkları önleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Son yıllarda, diyetlerden daha iyi sonuç alabilmek için yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin geliştirilmesine önem verilmektedir (Lavelle, 2016: 2). Bazı insanlar yemek pişirirken iyi vakit geçirebilirken, bazıları ise bunun gerekli olmadığını veya zamanlarının daha kıymetli olduğunu düşünebilmektedir.

Kendi başına yiyecekleri, hazırlama ve pişirme becerisi, günlük yaşamda önemli bir faaliyettir (McGowan vd., 2017: 2). Bu faaliyetler, besin tüketim biçimi değişen Batı ülkelerinde artan bir önem taşımaktadır (Blake vd., 2011: 2). Birleşik Krallık'ta 2000 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada “yemek pişirmeyi öğrenmek”, modern yaşam için önemli olan, internette arama yapabilme, cep telefonunun kullanılması, kablosuz ağa (Wi-Fi) bağlanma ve çevrim içi (online), mobil bankacılık hizmetlerine erişim, konularını takip eden teknik olmayan en yüksek becerilerden sonra en önemli beşinci beceri olarak belirtilmiştir (Lavelle vd., 2016: 1).

Pişirme becerisi, kendine güveni, beslenme bilgisini, beslenme davranışını ve kalitesini etkilediği kadar kişisel sağlık açısından da önemlidir. Ayrıca, evde yemek hazırlığı ve tüketim sürecini ve ev halkının stresli durumlarından nasıl başa çıkabileceklerini de etkilemektedir (Ternier, 2010: 70). Özellikle, kadınların iş hayatındaki yükselişi, hazır yiyecekler için yeni pazarlar doğurmuştur. Sosyal eğilimler, evde hazırlanan yemeklerden, başkalarının emeği ile hazırlanan yemekleri tüketen bir topluma doğru bir kaymayı göstermektedir (Caraher ve Lang, 1999: 25). Bu durum kişiye özel el lezzetini ortadan kaldırarak yemeklerin tat, doku ve kokusunun tek düze olmasını sağlamaktadır.

Yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin geliştirilmesi ve doğru öğretilmesi pişirilen yiyeceklerin sağlık açısından yararlı olabilmesi için (örneğin, sütlü tatlılara şekerin sonradan eklenmesi gibi) önem arz etmektedir.

2.3.6. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerini Öğrenme Kaynakları

Ev koşullarında hazırlanan ve pişirilen yemeklerin tüketiminin sağlık ve beslenme üzerindeki olumlu etkileri sıklıkla vurgulanmaktadır (Chenhall, 2010: 5). Ev ortamında yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin öğrenilmesi; aile üyeleriyle, okulda, örgün ve yaygın öğrenme ortamlarında ve kitle iletişim araçları yoluyla da gerçekleşebilmektedir. Sosyal ve ekonomik düzeyden bağımsız olarak tüm toplumlarda yemek pişirme becerisinin öğrenildiği en önemli kaynak anneler olarak kabul edilmektedir. Özellikle, çocukluk çağında pişirme ile ilgili temel beceriler annelerden edinilmektedir (Stitt, 1996: 33; Engler- Stringer, 2010: 143). Stitt (1996) yaptığı çalışmada, pişirme becerilerinin öğrenilme kaynaklarının sırasıyla; okul

(%66), yemek kitaplarından (%13), TV veya radyodan (%6), arkadaşlardan (%5), gazetelerden/dergilerden (%3) ve kurstan (%1) olduğunu bulmuştur.

Pişirme becerilerinin edinilmesi için ikinci en önemli kaynak okullar ve eğitim programı içerisinde yer alan yiyecek-içecek hazırlama ve pişirme dersleri olarak bildirilmektedir (Stitt, 1996: 33; Chenhall, 2010: 21). Yaşamın ilerleyen dönemlerinde kaynak olarak yemek kitaplarından faydalanılmaktadır. Ancak bunda da sosyal sınıf ve eğitiminin etkisi vardır. Düşük gelirli aileler kitap satın alamamaktadır (Caraher vd., 1999: 26).

Pişirme becerilerinin öğrenildiği başlıca kaynaklar:

- Anneler
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları
- Babalar ve büyükanneler
- Eşler
- Arkadaşlar
- Dergiler
- Televizyon programları
- Sosyal medya (internet vb.)
- Yemek pişirme kursları
- Kültür gezileri
- Kongre ve sempozyumlar (Ternier, 2010).

Yiyecek içecek hazırlama kursları eğitimin önemli bir parçasıdır. Ancak, kurslar standart eğitim kurumlarındaki gibi uzun yıllara dayalı değildir ve daha kısa süreli verilen eğitimlerdir. Kurslar düzenleme şekline göre dört başlık altında toplanabilir. Bunlar, devlet, yerel yönetimler, sosyal amaçlı dernekler ve meslek edindirmeye yönelik ücretli olarak tertip edilen kurslardır. Devlet veya kamu yoluyla desteklenen kurslar (eğitim kapsamında da değerlendirilse de) özellikle Tarım ve Orman Bakanlığının 2000'li yıllara kadar devam ettirdiği kırsal alandaki nüfusun artması kapsamında yürüttüğü çalışmalar vardır. Yerel yönetimler yoluyla yapılan kurslar özellikle belediyelerin sosyal hizmet kapsamında yürüttüğü kurslardır. Yemek kursları yemek kültürünün sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır.

Sosyal amaçlı derneklerce düzenlenen kurslar ise devlet ve yerel yönetimlerde olduğu gibi aynı kapsamda düzenledikleri kurslardır. Meslek edindirmeye yönelik kurslar ise belli bir ücret karşılığında profesyonel olarak verilen eğitimlerdir. Pişirme becerileri ile ilgili eğitimler sağlıklı beslenmede uzman kişilere kadar uzanmalıdır. Yemek pişirme becerileri eğitimi, bölünmüş bir gıda kültürünü yansıtmak yerine, ortak bir yemek kültürü üretmede yararlı bir rol oynayabilir. Eğitim programları gençlere bilgi iletişim teknolojileri ile ilgili becerileri kazandırılmasının yanı sıra pişirme becerilerini geliştirmesine yönelik etkinlikleri de kapsamalıdır.

Yemek pişirme becerilerinin kazanımı sadece genç insanların sağlığının gelişimini değil, aynı zamanda onların sosyal ve duygusal gelişimlerini de geliştirir. (Caraher ve Lang 1999: 28). Eğer bireyler diyet ve sağlık konusunda bilinçli seçimler yapacaksa, besin ve beslenme hakkında iyi bir eğitime sahip olmalıdırlar. Bunun olması için, küçük yaşlardan başlayarak ve okul kariyerleri boyunca devam eden kapsamlı bir beslenme eğitimi almaları gerekmektedir (Stitt, 1996: 28).

2.3.7. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerisinin İnsan Psikolojisine Etkileri

Yemek pişirmek toplum tarafından evde kadınların işi, meslek olarak da erkeklerin işi olarak görülmektedir. Bazı kişiler için günlük bir iş, sosyal bir deneyim ya da eğlenceli bir boş zaman etkinliği, hatta bir tutku, bazıları içinse sıkıntılı bir iş, kimileri için ise mutfak bir terapi yeridir (Keçe, 2012; 2; Black, 2009: 1; CRC Health, 2017: 1). Pişirme becerisi günlük bir iş gibi gözüktüğü de yeme bozuklukları, öğrenme güçlüğü ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, otizm, depresyon, kaygı, bağımlılık dâhil olmak üzere çok çeşitli zihinsel ve davranışsal hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır (CRC Health, 2017: 1). Pişirme becerilerin tedavi amacıyla kullanılmasına yönelik çeşitli sağlık kuruluşlarında uygulamalar bulunmaktadır. Örneğin, Palm Beaches Sağlıklı Terapötik Psikolojik Danışma, pişirme becerisi ile bağımlı olan hastaların da kendine güven duymalarını, yeni beceriler ve yeteneklerini geliştirmelerini, sağlıklı beslenmeyi öğrenmelerini sağlamaktadır. Palm Beaches pişirme programının davranışsal sağlık için hastalara yemek pişirmeyi, bağımsızlık ve kişisel gelişim için bir araç olarak kullanmaya teşvik etmektedir. Hastalara bir şef ve eğlence terapisti tarafından rehberlik edilir ve

sağlıklı yemeklerin planlanması ve hazırlanması konusunda eğitimler verilmektedir. Bu terapi, bilişsel, fiziksel ve sosyal becerilerin geliştirilmesinde bağımlıların iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda pişirme terapisi, iyileşme sürecine katkıda bulunmakla kalmaz, gelecekte daha sağlıklı yeme için temel oluşturmaktadır (Behavioral, Healt, 2018: 1). Ülkemizde pişirme becerisi Niğde Devlet Hastanesi bünyesinde faaliyet gösteren Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde terapi amaçlı olarak kullanılmaktadır (“Sanal”, 2012. 1).

Besinleri pişirmeye hazırlarken ve yemek pişirirken karar verme, plan yapma, organizasyon, koordinasyon, zaman yönetimi ve denge gibi beceriler ruh sağlığı için önemli unsurlardandır (Keçe, 2012: 1-2). Yemek pişirmek, duyma, dokunma, tat ve koku alma olan beş duyumuzu yoğun bir şekilde kullandığımız bir tür zihin egzersizidir. Yemek yapmak, sabır, sükûnet, farkındalık ve konsantrasyon gerektirir (Keçe, 2012: 1-2; Andrews, 2015: 1). Yemek pişirirken tek bir şeye odaklanırsınız ve kontrol tamamen bizdedir. Uyguladığımız tarifin adımlarını tek tek sırasıyla izlerken koordinasyon ve denge becerilerimizi kullanırsınız. Her şeyi elektronik aletlerle yaptığımız günümüzde yemek pişirmeyi, ellerimizi kullanarak yaptığımız için o anı yaşamamızı sağlamaktadır (Keçe, 2012: 1-2). Yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin, fiziksel, bilişsel, sosyal ve kişisel terapik bir değere sahip olduğu vurgulanmaktadır. Fiziksel olarak pişirme, omuzlarda, parmaklarda, bileklerde, dirsekte, boyunda iyi bir hareket ve aynı zamanda genel dengeyi gerektirir. Kaldırma, karıştırma, kesme ve doğrama için üst ekstrem de yeterli kas gücü gereklidir. Ayrıca, sıcak ve keskin cisimlerle uğraşırken güvenliği değerlendirmesi açısından da önemlidir (Here's, 2017: 1). Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri olan bireylerin; yemek yaparken streslerini atıkları zihinlerini boşalttığı için kişide hayattan memnuniyet artışı, psikolojik zorlanmada azalma, evde daha iyi ilişkiler, ertesi gün işe daha fazla katılım sağladığı görülmektedir. Yemekler vücudumuzu beslerken, yemek yapmak da ruhumuzu beslemektedir (Andrews, 2015: 1). Yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin, sabırlı olmak, öz güven ve benlik saygısı, başarı duygusu, iş güvenliğini öğrenme, hijyen, yaratıcılık, stres hafifletme, sosyal beceriler, denge ve koordinasyon, duyuşsal farkındalık, fiziksel sağlık, planlama ve düzenleme becerisi, zaman yönetimi becerileri, hafıza, dikkat ve odaklanma üzerinde

olumlu etkileri olduğu bildirilmektedir (CRC Healt, 2017: 1; Behavioral Health, 2018: 1-2).

2.4. Yiyecek İçecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerini Etkileyen Faktörler

Bireylerin yiyecek içecek hazırlama ve pişirme becerilerini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, sosyal statü, eğitim seviyesi, tercihler ve tutumlar, kolaylık, hanehalkı yapısı, memnuniyet, bilgi, zaman ve teknoloji, coğrafi etkenler ve sağlık olmak üzere çeşitli başlıklar altında incelenmektedir.

2.4.1. Cinsiyet

Pişirme becerisini etkileyen en önemli faktörlerden biri cinsiyettir. Toplum tarafından yaratılan toplumsal cinsiyet kadınlar ve erkekler tarafından oynanan rollerin bölünmesine yol açmıştır. Bu bölünme sonucunda aile içinde kadınlara, gıda temininde, planlama, satın alma, depolama, hazırlama ve sunma sorumlulukları vermiştir (Ternier, 2010: 72). Caraher vd. (1999) yaptığı çalışmada kadınların %94'nin, erkeklerin %80'nin yemek pişirmede kendine güvendiğini belirtmiştir. Kadınlar, yemek pişirme de dâhil olmak üzere ev işleri için daha fazla sorumluluk almaya zorunlu kılınmaktadır. Bu farklılıkların cinsiyet rolleri içinde mi yoksa erkeklerin yemek pişirme becerilerine sahip olmaması nedeniyle mi olduğu net olarak bilinmemektedir. Toplumca verilen bu rol, çocukların pişirmeyi öğrenmek için annelerine büyük oranda bağımlı olduklarının kanıtıdır. Eşlerinin pişirme becerisini gelişmiş olarak kabul eden erkeklerde, kendilerinin gelişme ve öğrenmesinin (gerekmediği) kanısı yaygınlaşmıştır. Bu durum kadınların çok daha erken yaşlarda daha yüksek pişirme becerilerini geliştirmelerine neden olmuştur (Caraher vd., 1999: 25; Ternier, 2010: 72).

Yiyecek hazırlama ve pişirmede kadınların erkeklere göre daha çok sorumluluk aldıkları görülmüştür. Kadınların yiyecek alışverişinin sorumluluğunu üstlenmelerinde, eşlerinin yemek faaliyeti için ön planda olmadıklarını, boşa vakit geçirdikleri ve daha fazla para harcayarak, gerekli yiyecekleri temin edemediklerini; ayrıca kadınların, ailelerinin gıda tercihlerini eşlerinden daha iyi bildikleri için gıda tedarikçisi rolünü üstlendiklerini belirtilmiştir. Ternier'e göre erkekler daha az taze ürün almaya, alışveriş listesine tabi kalmaya ve daha fazla kolaylık sağlayan hazır yiyecek ürünleri kullanmaya meyillidirler (Ternier, 2010: 72). Özellikle erkeklerin

belli gıdalara karşı (balık vb.) kadınların ise sağlıklı pişirme tekniklerine karşı kendilerine güven duydukları görülmüştür (Caraher vd., 1999: 598-599).

Cinsiyetin biçtiği rollerde yemek pişirme işi kadınların ana göreviymiş gibi görülmektedir. Ailelerde yemek pişirmek erkekten ziyade kadının görevi olarak yerleşmiştir. Buna ilaveten ileri yaşlarda yemek pişirme becerileri erkeklere göre yaşlı kadın gruplarında daha fazla gelişmiştir. Bu durum kadınların yemek pişirme faaliyetlerini daha çok yaptığını göstermektedir (Safefood, 2014: 25).

Erkeklerin pişirme becerilerinin gelişmesi daha çok pişirme keyfi ile ilişkilidir. Erkekler pişirmeyi, daha çok keyif verici bir etkinlik ve eğlence olarak kabul ettiklerinden yüksek pişirme becerilerine sahip olamamaktadırlar. Yemek pişirme konusunda erkeklerin motivasyonu, gündelik bir sorumluluktan ziyade iyi ruh halindeyken ortaya çıkan bir zevk için pişirme olarak kabul edilebilirken, kadınların ailevi rolü çoğunlukla beslenmede ana olmak göreviyle karakterize edilir ve yemek pişirme bir zorunluluk olarak ortaya çıkar. Bu roller toplumların buldukları coğrafya, kültür yapısı, gelişmişlik düzeyi ve ailelerin eğitim seviyesine göre değişmektedir (Safefood, 2014: 26).

2.4.2. Yaş

Pişirme becerilerini etkileyen diğer bir faktör yaştır. Gençlerde pişirme bilgi ve becerileri, çoğunlukla anneler, diğer aile üyeleri ve yemek pişirme dersleri ile kazandırılır. Yaşlı insanlarda ise öğrenme kaynaklarının daha çok yemek kitapları olduğu görülmüştür. Bununla birlikte pişirme becerilerinin kazanılması tüketicinin sosyal ve eğitsel sınıfına bağlıdır. Ayrıca, toplumsal yapılara bağlı olarak erkeklerin yemek hazırlamada kadınlara bağımlılıklarının artması, pişirme becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak daha genç yaşta yalnız yaşayan erkeklerde pişirme becerilerinin geliştiği görülmüştür. Daha fazla uygulama ve rutin hareketler pişirme becerisinin yaş ile olan korelasyonunu gösterir. Yaş, insanların belirli yiyecekleri pişirmeye olan güveninde bir faktördür. Yaş ilerledikçe pişirme becerilere ve tekniklere olan güven artarak gelişir (Caraher vd., 1999: 596-597). Ayrıca yemek hazırlayan eşlerin evdeki deneyimi arttıkça eşlerinin, çocuklarının ve diğer ebeveynlerinin hoşlanmadıkları veya alerjik oldukları gıdaları deneme yanılma yoluyla öğrenme becerilerinin artmasını sağlamaktadır. Bunun yanında yıllar içinde sürekli yapılan uygulamalarla gelişen pişirme becerisi, çeşitli yemekler için gereken

ögelerin ezberlenerek, temin ve tedarikinde kolaylık sağlaması, ayrıca pişirme esnasında tarif kullanmadan, ihtiyaç duydukları besin maddelerini kullanarak, hafızadan yemek hazırlamaya yardımcı olmaktadır. Uygulama arttıkça daha az tarif ve ölçüm cihazları kullanılmaktadır. Sürekli uygulamanın pişirme becerisine diğer bir katkısı, gelişen beceriyle birlikte bir üründen birkaç çeşit yemek yapılabilmesi, böylece aile ekonomisine katkıda bulunulmasıdır. Yaş ilerlemesi beceriyi artırmakla birlikte ileriki yaşlarda görülen, kas erimesi, görme güçlüğü ve fiziksel koşullar gibi etkenler bireylerin yetenekleri ve kabiliyetleri üzerinde olumsuz etkiye bulunabilmektedir. Bunun yanında yaş ilerledikçe pişirme ile ilgili güvenlik önlemleri daha da gelişerek artmaktadır (Ternier, 2010: 72).

Fastfood tüketimindeki değişimler, pişirme becerileri üzerinde etkili olmaktadır. Dave vd. fastfood tüketiminin üç demografik değişken yaş, cinsiyet ve medeni duruma göre değiştiğini, gençlerde fastfood tüketimi artarken, yaş ilerledikçe fastfood tüketiminin azaldığını belirtmişlerdir (Dave vd., 2009:1169). Dolayısıyla genç yaş gruplarının pişirme becerileri olumsuz yönde etkilenmektedir. Gençler arasında sağlıklı beslenmeye gerekli özen gösterilmemekte bu durum genç yaşta pişirme becerisini olumsuz bir yönde etkileyebilmektedir (Ternier, 2010: 73).

2.4.3. Sosyo-Ekonomik Düzey ve Eğitim Düzeyi

Toplumdaki gelir düzeyi sosyal statü ve eğitim seviyesinin, pişirme yeterliliğinin gelişmesinde önemli etkileri bulunmaktadır. Yükseköğrenim ve sosyal sınıflarda yemek kitapları önemli bir öğrenme kaynağı olarak kullanılırken daha düşük eğitimli ve sosyal sınıflar, okuldaki yemek derslerine bağımlıdırlar. Ayrıca gelir düzeyi ve sosyal sınıf durumu hazır gıda yiyeceklerinin tüketimi üzerinde de etkili olmaktadır (Ternier, 2010: 72).

Gelir düzeyi yüksek insanların hazırlama ve pişirmede kullanılan araçların birçoğuna sahip olması pişirme becerilerini azalmaktadır (Caraher vd., 1999: 600).

Sosyo-ekonomik statü ile beslenme (pişirme) becerileri arasında çelişkili bir ilişki vardır. Yapılan araştırmalarda, sosyo-ekonomik seviyesi yüksek ailelerin taze sebze ve meyveleri satın alma ve tüketiminin önemli ölçüde yüksek olduğu görülmüştür. Taze besin, sebze vb. satın almadaki bilgi seviyesinin sağlık üzerindeki etkisi önemlidir. Düşük gelirli grupları, pişirme becerilerine sahip olsalar bile sağlıklı bir diyetle sahip olmayabilmektedir. Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi, kapsamında

farklı ekonomik ve kültürel faktörler içerisinde pişirme becerilerini belirlemelidir (Caraher vd., 1999: 605-606). Gelir seviyesi düşük ailelerde gıda güvenliği arka planda kalmakta ve bu bireyler zorunlu ihtiyaç maddelerinin dışında kalan gereksinimlerini satın alamamaktadırlar. Buna karşın, sosyo-ekonomik seviyesi düşük ailelerin yemek hazırlamada daha becerikli oldukları, dolayısıyla daha fazla pişirme becerilerine sahip oldukları görülmüştür. Gelir ve sosyal sınıf hazır gıda tüketimini de etkilemektedir. Özellikle yüksek gelirli tüketiciler tüketime hazır (işlenmiş gıda) yiyecekleri daha fazla satın almaktadırlar (SafeFood, 2014: 25).

2.4.4. Hane Halkı Yapısı

Pişirme becerilerini etkileyen faktörlerden bir diğeri hanehalkı yapısıdır. Hanehalkı yapısında meydana gelen değişiklikler aile bireylerinin tüm tavır ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Çekirdek aile yapısında oluşan kopmalar, çocuğun aileden uzaklaşması, eşin veya annenin ölümü evdeki beslenme alışkanlıkları ve yemek hazırlama sıklığını değiştirmektedir. Ev içi dinamiklerindeki bu değişimden kaynaklanan yalnızlık ve ölüm, yemekleri düzenli olarak hazırlamak için motivasyon eksikliğine neden olur ve besin seçimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aile yapısındaki bir diğer değişiklik olan boşanma durumunda yemek pişirme becerileri üzerinde etkili olmaktadır. Eşler ve çocuklar için rutin olarak ve önemle hazırlanan yemekler, eş veya çocukları olmadığında önemini kaybedecektir (Ternier, 2010: 73).

2.4.5. Tercihler ve Tutumlar

Bireylerdeki pişirmeye karşı olan tutumlarda pişirme becerilerini etkilemektedir. Yemek pişirme konusundaki olumsuz bir tutumun, tüketime hazır gıdalara doğru bir tercih ile sonuçlanmaktadır. Bu durum bireylerin hazır gıda ürünleri satın alma eğiliminin daha fazla ve yemek pişirme zevki ile zıt etkiye sahip olmaktadır (Candel, 2001: 20).

Bireysel tutumlar, pişirme becerilerini kazanma ve geliştirmede bir engel olarak görülebilmektedir. Ternier'in yaptığı çalışmaya göre, katılımcıların çoğu, yemek pişirme bilgi ve becerilerinin hem erkek hem de kız çocuklarına öğretilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte cinsiyetler arasındaki pişirmeye karşı yatkınlık, davranış ve tutumlar üzerinde etkili olmaktadır. Cinsiyet bölümünde de belirtildiği gibi erkeklerin çoğu pişirme becerilerine ihtiyaç duymadıklarını

varsaymaktadırlar, çünkü kadınların kendileri için yiyecek sağlayacaklarına inandıkları için pişirme becerisine gerekli önemi göstermemektedir. Ancak gelişen toplumla birlikte geleneksel tutumlarda bazı değişimler gözlenmiştir. Son dönemlerde genç erkeklerin kendi pişirme becerilerini artırdıkları, bundan dolayı da kendi yeteneklerine daha fazla bağımlı hale geldikleri görülmektedir. Bunun yanında bazı kadınlarda pişirme becerileri ve ev işlerinin belirli bir cinsiyet üzerinde olmasına karşı çıkmakta, bundan dolayı da pişirme beceri ve yeteneklerini geliştirmek istememektedirler. Bu durum kişisel bakış açısının pişirme becerilerini belirlemede önemli faktörlerinden birisi olduğunu göstermektedir (Ternier, 2010: 73; Safefood, 2014: 27). Lezzet/tat, pişirme becerilerini yönlendiren yiyecek tercihlerinde büyük bir rol oynar. Stead vd. (2004) yaptıkları çalışmada, sağlıklı yiyeceklerin sıkıcı, tatsız olduğunu ve yüksek yağlı yiyecekler tercih edildiğini bildirmiştir. Bu nedenle, pişirme becerileri için gerekli olan bilgiler, daha az sağlıklı gıdaların lezzet lehine genellikle ihmal edilmektedir.

2.4.6. Kolaylık

Günümüzdeki hızlı yaşam temposunda zamana verilen öncelik, sağlıklı beslenme ve pişirme becerisi için önemli bir engel haline gelmiştir. Zaman baskısı hazır gıda tüketiminin artmasının başlıca nedenlerinden biri olmuştur. Hazır gıdaların nihai tüketicilerin satın alma, tercih ve yemek hazırlama faaliyetlerine ilişkin kararlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, zamanın değerlendirilmesi, gelir, inanç, tutum ve ürünlerin özellikleridir. Marketlerde 1980'lerden sonra (Stewart vd., 2004: 3) yıkanmış, paketlenmiş, önceden kesilmiş sebzelerin satışı büyük ölçüde artmıştır (Jabs ve Devine, 2006: 198).

Özellikle mutfakta daha az zaman geçirmek isteyen tüketicilerin hazır gıda kullanımındaki kolaylık en önemli faktördür. Son dönemlerde diyet ürünlerine olan ilgi, hazır gıda tüketimini artıran diğer bir etmendir. Diyet ürünlerindeki çeşitlilik, düşük yağ ve kalori oranları tüketimini arttırmaktadır. Diğer yandan her bir kolaylığın meydana getirdiği olumsuz etkiler bulunmaktadır. Özellikle hazır gıda tüketimi arttıkça, pişirme becerilerinin azaldığı, bununla birlikte hazır gıda teminindeki kolaylık, tüketicilerin gıda güvenliği kontrolünü kaybetmelerine ve sağlıklı beslenmesinin azaltılmasına neden olmaktadır. Ayrıca kolayca temin edilen hazır gıda ürünlerinde yüksek oranda şeker, yağ ve tuz çeşitleri kullanılmaktadır.

Hazır gıdaların kolaylıkla tercih edilmesinde cinsiyet faktörü de öne çıkmaktadır. Özellikle, erkeklerin, tek başına yaşamları ve obezite bu kişilerin önceden hazır tüketime hazır işlenmiş gıdaları tercihleri daha olumlu olmaktadır. Bu durum aynı zamanda pişirme becerilerinin azalmasına ve kaybolmasına da neden olmaktadır (Safefood, 2014: 28).

2.4.7. Ergenlere Ebeveyn Etkisi

Aile ortamı ile ebeveynlerin davranışları gençlerin yiyecek davranışlarını etkiler. Ebeveynler, ergenlerin yeme davranışını, oluşturduğu aile ortamı ile sağlamaktadır. Ergenlerin yiyecek tercihleri üzerinde ebeveynlerin etkileri, kolaylık ve zevkten sonra ikinci derecede önem taşır. Ebeveynler, kendi yiyeceklerini satın alarak, yemek yeme ve yemek pişirme davranışlarıyla örnek olmak suretiyle ergenleri etkileyebilmektedir. Ancak bu etki sosyal çevreleri ve akranları kadar değildir (Ternier, 2010: 73).

Caraher vd. sekiz, dokuz yaş çocukları üzerine yemek pişirme ve yeme algılarını test etmek amacıyla yaptığı çalışmada; gıda hazırlama ve seçiminin sosyal, bölgesel, kültürel ve aile koşullarından etkilendiği kızarmış yiyeceklerin, fast food ve hazır yemeklerin tüm dünyada tüketimi hakkında endişelerini dile getirmektedir. (Caraher vd., 2004).

2.4.8. Memnuniyet

Pişirme becerisini etkileyen bir diğer unsur yemek pişirme ile elde edilen memnuniyet (övgü, iltifat, takdir edilme) ve tatmin duygusudur. Yemek hazırlayanların yemekleri, değer verdikleri insanlar tarafından beğenilmesi onların pişirme becerilerini artmasına katkıda bulunmaktadır. Hazırlanan yemekten memnuniyet arttıkça, yemek hazırlayanlar kendilerini daha çok geliştirmeye yönlendirirler ve yeni beceriler kazanmaya çalışırlar. Hatta eşlerinin kilo almasını kendilerinin bir yeteneği olarak değerlendirirler ve iyi yemek pişirdiklerini kabul ederler (Ternier, 2010: 72-73).

2.4.9. Bilgi Düzeyi

Pişirme becerilerini etkileyen diğer bir faktör bilgidir. Besinler hakkında bilgi sahibi olmak genel olarak her eğitim seviyesinde bireyler için söz konusu olan bir durumdur. Ancak bu bilginin bilimselliği, güncelliği, kaynağı ve faydası kişilerin eğitim seviyesine göre değişmektedir. Besinler ve hazırlama ve pişirme yöntemleri

hakkında çeşitli yollarla bilgi edinilebilir. Bunlar arasında örgün ve yaygın eğitim yolu ile kültürel yollar en önemlileridir. Kültürel olarak elde edilen bilginin ilk kaynağı olarak anneler kabul edilmiştir. Diğer kültürel kaynaklar ise aile bireyleri, arkadaşlar ve sosyal çevredir. Örgün ve yaygın eğitim yoluyla alınan yiyecekleri hazırlama ve pişirme bilgisi ise okullarda verilen pişirme dersleri, TV programları ve çeşitli kültürel faaliyetlerdir. Bilgi sahibi olmak satın alınan besinlerin içeriği, üretim yerleri, faydaları, zararları ve tüm kullanım alanlarını bilmektir.

Bilgi; beslenme, etiket okuma, gıda güvenliği ve besin çeşitliliği gibi konularda da pişirme becerilerini etkilemektedir. Bu bağlamda, tüketicilerin besin, besin ögesi, besin grupları ve beslenme ile ilişkili çeşitli bilgileri anlayabilmeleri, eleştirel olarak değerlendirebilmeleri ve bu bilgileri sağlıklı besin seçimi ve tüketimine yönelik doğru kararlar alarak uygulamaları açısından önemli olan gıda ve beslenme okuryazarlığı kavramına dikkat çekmektir. (Aktaş ve Özdoğan, 2016. 147). Bilgi sahibi olmak, tüketicilerin sağlıklı olan ve olmayan gıdaları ayırt etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu durumda pişirme becerisi tercih edilen besinlere göre değişmektedir. Meyve bahçesine ve sebze tarlasına sahip üreticilerin besin seçimleri ile şehir yaşamındaki bir insanın tercihleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. Şehirde yaşayan bir insanın tercihini ürünlerin şekli, görünüşü ve fiyatı etkilerken; üretici bireylerin tercihlerini ise üretim yeri, ürün cinsi, yetiştirme zamanı gibi fiyattan ziyade ürünün yapısı etkilemektedir. Bu tercihleri oluşturan ise kişiler arasında oluşan tecrübe ve bilgidir (Safefood, 2014: 26).

Ürünler üzerinde bulunan açıklamalar da bilgi kapsamında yer almaktadır. Her ne kadar üreticiler zorunlu olarak sattıkları ürünler hakkında açıklayıcı etiket yapıtırsalar da bundan daha önemlisi satın alanların bu bilgileri okumaları ve içeriğini anlamalarıdır. Ürünler hakkında bilgi sahibi olunmadan yapılan satın almalar bütçe maliyeti üzerinde önemli bir unsurdur. Gerekli inceleme ve araştırma yapılmadan temin edilen besinler, öğünleri etkilemekte, bu durumda hazırlık aşamasında pişirme becerilerine yansımaktadır. Gereksiz ihtiyaçlar, besinlerin ziyan olmasını diye pişirilmek istenmekte, aşırı yemek hazırlama süreçleri, zaman zaman pişirme faaliyetini istemsiz bir faaliyete dönüştürmektedir (Engler- Stringer, 2010: 144).

Beslenme ve sağlıklı beslenme bilgisi, diyet standartlarını iyileştirmek için yeterli değildir; planlama ve hazırlık becerileri gibi pişirme becerileri de gereklidir. Bu beceriler bilgiyi uygulamaya çevirir (SafeFood, 2014: 26). Besin hazırlama bilgisi ve pişirme becerisine sahip olmak besin seçimi ve yeme davranışlarını etkilemektedir. Bireylere yiyecek ve sağlıklı yemekler planlamak, satın almak ve hazırlamak için gerekli bilgi ve becerileri kazandırmak sağlıklı beslenmeyi teşvik etmektedir (Health Canada, 2015: 3).

2.4.10. Sağlık Durumu

Pişirme becerilerini etkileyen bir diğer faktör ise sağlık durumudur. Sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi, tehlikeli şekilde artan obezite oranlarının azaltılmasında pişirme becerilerinin önemini ortaya koymaktadır (Chenhall, 2010: 9; Vrhovnik, 2012: 1). Pişirme becerilerinin azalması aşırı kilolu ve şişmanlık oranlarının artmasında (Vrhovnik, 2012: 2) ve hazır gıda tüketimi ise obezite salgınında önemli bir role sahiptir (Aktaş, 2018: 549).

Sağlık sorunları olan bireylerin zorunlu olarak tükettikleri yiyecek ve içeceklere dikkat etmeleri gerekmektedir. Beslenmenin düzenlenmesi, vücut ağırlığının azaltılması ve kontrolü, sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi için günümüzde çeşitli diyetler uygulanmaktadır. Bu iki durum zorunluluk ve tercihler olarak kişilerin pişirme becerileri üzerinde etkili olmaktadır. Sağlık sorunları nedeniyle belirli besin tercihleri, yemek pişirme faaliyetlerini sınırlandırabilmekte, bazı pişirme becerilerinin zamanla azalmasına da neden olabilmektedir. Örneğin, ete alerjisi olan bir hastanın, etli yemek tüketimi azalacağından, etle ilgili kazanılan pişirme becerileri zamanla kaybolmaya başlayabilmektedir. Sağlık sorunları nedeniyle tüketilmesi önerilmeyen bir besinin hazırlanmaması ve pişirilmemesi nedeniyle kazanılmış beceriler de zamanla kaybolabilmektedir. Benzer bir şekilde farklı diyet yemeklerinin yapılması belirli besinlere öncelik verilirken, tüketimi azaltılan diğer besinlerle ilgili pişirme becerisini zamanla azalabilecektir.

Sağlık ve diyetin pişirme becerisi üzerindeki bu olumsuz etkilerine rağmen, olumlu yönleri de bulunmaktadır. Benzer bir şekilde belirli gıdaların sürekli hazırlanması, el becerilerini artırarak, pişirme becerilerine olumlu yönde katkıda bulunacaktır. Diğer bir olumlu etkisi ise daha önce hiç pişirmediği bir besini hazırlamak, kişisel becerilerin artmasına yol açacaktır. Bu durum bireylerin öğrenme

yetilerini artırarak, araştırma yapmaya yöneltecektir. Sağlık veya diyet nedeniyle yemek hazırlamadaki yeni yöntemler, neticesinde yeni yemek reçeteleri öğrenmeye çalışacaktır. Pişirme becerileri kendi kontrolünün dışında zamanla gelişecektir.

Belirli bir diyetle uyma zorunluluğu veya kişisel tercihten dolayı değişen tüketim tercihleri besin teminini de direk olarak etkilemektedir. Talep edilen besinler ve besin ürünlerindeki sınırlamalar bütçeyi etkileyebilmektedir. Örneğin, zayıflamak için zeytinyağlı ürünlerin tercih edilmesi, zeytinyağına ve zeytinyağlı yemeklere talebi artırırken, diğer yağlara olan isteği azaltacaktır. Sağlıkla ve diyet ile ilgili tercihler, pişirme becerileri üzerinde etkisi olmaktadır.

2.4.11. Coğrafi Durum

Pişirme becerilerini etkileyen bir diğer unsur insanların yaşadıkları coğrafik yer ve konumlardır. Bilindiği gibi dünya üzerinde birçok farklı iklim kuşağı bulunmaktadır. Bu iklimlerin etkisiyle yetişen bitki ve gıda maddeleri bölgelere göre farklılık göstermektedir. Gıda maddelerindeki farklılık insanların yaşamları, karakterleri, beslenme ve pişirme becerileri üzerinde etkili olmaktadır.

İbn-i Haldun, *Mukaddime* adlı eserinde insanların buldukları coğrafyadaki gıdalarla beslendiklerini, bu beslenmenin de kişilerin yaşam tarzları, karakterleri ve becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Çölde yaşayan bir bedevi ile şehirde yaşayan kişinin beslenmesi ve gıda teminleri farklı olacaktır. Bilinen bir gerçektir ki insanlar aldıkları gıdaların özelliklerini göstermektedir. Çölde yaşayan bir insanın en önemli gıda kaynağı deve ve deve ile ilgili gıdalardır. İnsan bulunduğu ortama göre kendini geliştireceğinden çöl insanı da elindeki gıdalara göre beslenme faaliyetini yapabilecektir (Haldun, 2016: 270-275). Benzer bir şekilde kutuplarda, Ekvator kuşağı üzerinde veya deniz kenarında yaşayan insanların gıda teminleri farklı olacaktır. Pişirme becerisinin gelişimi bulunan ortama bağlı olduğundan, gıdaların çeşitliliğine, azlığına veya çokluğuna göre değişebilmektedir. Aynı şekilde şehirde yaşayan insanların gıda teminindeki kolaylıkları, beslenme ve pişirme becerilerinin gelişimi üzerinde olumlu etkide bulunmaktadır. Örneğin, tarihten bugüne şehir veya başkent olarak devam eden yerleşim birimlerinin kendilerine ait yemek kültürleri ve pişirme teknikleri bulunurken, şehirleşmemiş göçebe topluluklarda veya yeni yerleşim birimlerinde bu tür yemek kültürüne daha az rastlanılmaktadır.

2.4.12. Zaman

Zaman pişirmeyi etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Endüstrileşmiş toplumlarda zaman kıtlığı gittikçe yaygınlaşmaktadır (Zuzanek vd., 1998: 2; Jabs ve Devine, 2006: 200). Zaman darlığı, zaman baskısı ve zaman sıkıntısı olarak da adlandırılan zaman kıtlığı, insanların istediklerini yapmak için yeterli zamana sahip olmadıkları algısını veya hislerini ifade etmektedir. Zaman-kıtlığı yaşayan bireyler, yemek pişirmek için harcadıkları süreyi azaltmaya çalışmaktadır (Jabs ve Devine, 2006: 196).

Zaman kıtlığından etkilenen insanlar, “zaman arttırma” ya yönelik davranışsal tepkiler göstermektedir. Bu tepkiler; hızlanma, azaltma, ikame faaliyetleri ve çoklu görevlerdir. Hızlanma, yemek davranışını daha hızlı hale getirme anlamına gelir. Azaltma, yemek hazırlama ve yemek yeme için harcanan zamanının azaltılmasıdır. İkame faaliyetleri, daha uzun bir aktivitenin daha kısa bir aktivite ile yer değiştirmesi veya ev yapımı bir yemek hazırlamak yerine paketli ya da hazır yemek siparişlerini vermek gibi tercihlerde bulunabilmektedir. Çoklu görev, günümüz insanı birçok görevi araya getirmekte, yemek yaparken TV izlemekte, telefonlara cevap vermekte vb. faaliyetleri bir arada yapmasıdır (Celnik vd., 2012: 5).

2.4.13. Teknolojik Gelişmeler

Gıda teknolojisinin gelişmesi ile birlikte mutfak kültürünün ve ev yemeklerinin değerinin ve kültürel özelliklerinin kaybolacağına dair uzmanlar uyarılarda bulunmuşlardır (Short, 2003a; 14). Diğer bir endişe ise hazır gıda ve yemeklerdeki artış ile toplumun gıda endüstrisine bağımlılığındaki artış, kadınların geleneksel gıda tedarikçisi rolünün azaltmasına ve bunun sonucunda da besinler ve beslenmenin sağlık üzerinde kullanımının olumlu etkilerinde düşüşe neden olabileceğidir (Dixey 1996: 36-38; Stitt, 1996: 27; Short, 2003b: 178).

Sanayileşmiş ülkelerdeki aileler hazır gıda ve yemekleri kolayca elde edilebilir. Marketlerde, dondurucuda ısınmaya hazır yemeklerin satılması ve şarküteride hazır sıcak veya soğuk tüketilebilen çeşitli yemekler bulunabilmektedir. Günümüzde tüketici çeşitli restoranlardan sipariş yöntemiyle evlere yemek sağlayabilmekte, ya da evlerine paket alabilme kolaylıkları bulunmaktadır. Evde yemek pişirmek, yemek planlaması ve yemek hazırlama becerilerini, mutfak araçlarına erişimi, malzemeler için alışveriş yapmak için gereken zaman, para ve yiyeceklerin ailenin keyfine

varacakları bir yemeğe dönüştürmek için daha fazla zaman ister. Daha sonra temizlik için harcanan zaman ve çaba vardır. Evde yemek pişirmek için gerekli olan çaba ve harcamalar, yarı işlenmiş veya tüketime hazır yemeklerin rahatlığına kıyasla, daha fazladır (Simmons ve Chapman, 2012: 1185).

Toplumsal yapıdaki dönüşüm, teknolojideki gelişmeyle birlikte gıda temininde ve hazırlanmasında yeni yöntemlerin gelişmesine neden olmuştur. Zaman içinde değişen yöntemler insanların, pişirme becerileri üzerinde de çeşitli etkiler meydana getirmiştir. Günümüzde mutfakta kullanılan araç ve gereçler 50 yıl önce ile karşılaştırıldığında büyük farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Yemek hazırlamada temel kurallar değişmezken, yemeğin hazırlanmasında ve pişirilmesine katkıda bulunan ısıtma ve diğer süreçleri kolaylaştıran gelişmeler, pişirme becerileri üzerinde olumlu ve olumsuz yönde etkileri bulunmaktadır. Gelişen teknoloji pratiklik ve zaman kazandırırken, bireysel yemek hazırlama kabiliyetleri üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır. Mikrodalga fırınlar ve ekmek makineleri gibi zaman tasarrufu sağlayan yiyecek ve hazırlama araçlarının kullanılması artmaktadır. Bu tür araçların üretilmesi, insanların sınırlı bir zaman ve çaba ile evde hazırlama isteklerine endüstrinin gelişmesinin verdiği bir karşılıktır (Jabs ve Devine, 2006: 198). Örneğin, hamur yapmayı ailesinden öğrenen bir anne, hazır hamur yapma makinesini kullanmaya başlamasıyla zaman ve enerjiden tasarruf sağlayabilecektir. Ancak zamanla bu konudaki bireysel becerisi azalabilecektir. Diğer bir olumsuz yönü ise çocuklara bu becerinin makine üzerinden kazandırılması ile çocukların yemek hazırlama ve pişirme becerilerinin gelişmesine katkısı sınırlı olabilecektir. Teknolojik sistemlerin olmadığı durumlarda hamur hazırlama gibi elektronik ortamda öğrenilen beceri yetersiz kalacak, beslenme ve pişirme becerileri üzerinde olumsuz etki yaşanacaktır. Sonuç olarak zaman içinde gelişen teknolojik sistemler, insanların düşünme gücünü azaltarak, bireysel becerilerinin de yok olmasına neden olabilecektir.

2.5. Pişirme Becerilerinin Gıda Satın Alma Becerileri ile Etkileşimi

Pişirme becerileri ile gıda satın alma ve tüketim arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Pişirme becerisindeki artış daha fazla taze ürün almaya ve daha geniş bir yelpazede yiyeceklerin hazırlanmasına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle, pişirme becerisinin artması ile beş temel besin grubu içinde yer alan farklı besinlerin

kullanımı artabilmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, eğer tüketici pişirme becerisine sahip değilse, önceden hazırlanmış hazır gıda satın almaya eğilim göstermektedir. Pişirme bilgi ve becerileri, tüketicinin hazır gıdanın nasıl yapıldığının bilincinde olmasını sağlar. Bu da hazır gıda yemekleri arasında daha sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, pişirme becerisine sahip olunması, tüketicinin bir gıda ürününden birkaç çeşit yemek imkânı sağlaması ile gıda maliyetlerinin düşürülmesine olanak sağlamaktadır. Hangi yiyecek ürünü ile en fazla yemek oluşturabileceği planlanabilir, organize edebilir ve kavramlaştırabilir. Bu beceri, tüketicinin parasının karşılığını alabilmesine ve gıda maliyetlerinin azalmasına imkân verir (Ternier, 2010: 71).

2.6. Pişirme Becerisinin Azalmasına Yol Açan Faktörler

Pişirme becerilerinin kazanılması, evde, okulda, kitaplar, dergiler veya televizyonda pişirme programları yoluyla ve bireysel olarak öğrenilen becerilere bağlıdır. Ancak değişen yaşam şartları, teknoloji, sosyo ve kültürel birçok etmen pişirme becerilerini azaltmaya yönelik tehditler içermektedir. Özellikle, kadınların iş yaşamındaki yükselişi, hazır yemekler için pazarlar yaratmıştır.

Rol teorisi sosyal yapıları davranışlarla ilişkilendirir. Birden fazla rolü (çalışan, ebeveyn ve evde yemek yapan) olan bireye mevcut zaman ve kaynakları aştığı zaman, “rol aşırı yük” olmaktadır. Daha sonra uyku ve boş zaman aktiviteleri için azaltılmış süre dâhil olmak üzere fedakârlıklar yapılarak, zaman darlığı hissi daha da artacaktır. Bu şartlar altında, yemek hazırlığı gibi zorunlu faaliyetler, daha fazla yük olarak algılanmakta, uygun çözümlerle karşılanmaktadır. Bu nedenle, yoğun yaşam tarzları ve zaman kıtlığı algıları, geleneksel aile öğünlerinden kolay hazırlanabilen besin seçeneklerine doğru kaymalara neden olmuştur (Celnik vd., 2012: 5; Videon ve Manning, 2003: 365-366).

Sosyal eğilimler, evde yemek pişirmenin yapıldığı üretime dayalı toplumlardan, hazır yemeklerin tüketildiği başkalarının emeğine dayanan tüketici toplumuna doğru bir kayma olduğunu göstermektedir (Caraher ve Lang, 1999: 3). Pişirme becerisini azalmasına yol açabilen başlıca etmenler şunlardır:

- a. Belirli hastalık diyetleri (çölyak hastalığı gibi),

- b. Hazır gıda ürünlerindeki artış ve hazır gıdalar hakkında tüketicilerdeki bilgi eksikliği,
- c. Toplumda tüketime hazır yemek ve işlenmiş gıdaya karşı güvendedeki artış,
- d. Eğitim programlarında, geleneksel yemeklerin yerine pratik olan kolay uygulamaların tercih edilmesi ve uygulamaların azlığı,
- e. Geleneksel aile yapısındaki değişimler,
- f. Yemek hazırlama kurslarındaki yetersizlik,
- g. Yemek pişirmekten hoşlanmama ya da önceki olumsuz deneyimlerin etkisi,
- h. Konser ve dondurulmuş ürünlerin kullanım pratikliğinin taze gıda tüketimini azaltması,
- i. Sağlık problemleri ve dengesiz beslenme,
- j. Değişen yaşam biçimleri,
- k. Teknolojik gelişmeler (Iomaire ve Lydon, 2011; Lavelle vd., 2017).

2.7. Konu ile İlgili Araştırmalar

Anderson vd. (2002) sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların, pişirme becerisi ve sağlıklı diyet alımını değerlendirmek amacıyla bilgi ve tutum ölçekleri geliştirmişlerdir. Ölçek, Uygulamalı Beslenme Bilgisi (18), Yiyecek Hazırlama Bilgisi (9) ve Pişirme Becerilerinde Algılanan Güven (9) olmak üzere üç boyut ve 36 maddeden oluşmaktadır. İçerik geçerliliği yaşları 8-14 arasındaki çocuklar üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik analizleri, yaşları 11-12 arasındaki 98 çocukdan elde edilen veriler ile yapılmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik anlamlı (KN 0.458, P, 0: 001; KP 0.577, P, 0: 001; PC 0.381, P, 0: 001) çıkmıştır. Ölçek, yiyecek hazırlama ve beslenme bilgisini ölçmeyi amaçlayan müdahale programları veya müdahale olmayan çalışmalar için uygun bir araç olarak önerilmektedir.

Medeiros vd. (2004) tarafından yürütülen çalışmada, gıda güvenliği uzmanlarının önerilerine dayanarak geçerli ve güvenilir gıda güvenliği bilgi ve tutum ölçeklerinin geliştirmesi amaçlanmıştır. Ölçek bilgi (n = 43) ve tutum (n = 49) soru maddelerinden ve beş ana başlıktan; kişisel hijyen uygulamaları, yiyecekleri uygun şekilde pişirme, çapraz bulaşmayı önleme, yiyecekleri güvenli sıcaklıklarda tutma ve güvensiz kaynaklardan gelen yiyeceklerden kaçınmaktan oluşmaktadır. Gıda güvenliği bilgi ölçeği düşük gelirli beslenme eğitimi programlarına katılan katılımcılarla (ön test / son test n=58, test / tekrar test n=19) ve üniversite öğrencileri

(ön test / son test n=34) ile test edilmiştir. Tutum ölçeği de beslenme eğitimi program katılımcıları (n=30) ve üniversite öğrencileri (beslenme dışı ana dallar n = 138, beslenme uzmanı n=57) ile test edilmiştir. Bilgi ölçeğinin, 18 maddelik iç tutarlık Cronbach Alfa katsayısı, beslenme eğitimi programlarına katılan için .75 ve üniversite öğrencileri için .82 çıkmıştır. Tutum ölçeği ise test-tekrar testte benzer ($\alpha=.63$ ile $.89$) sonuçlar vermiştir ($P \leq .01$). Bilgi ölçeğinin, müdahale eğitimi öncesi konu bilgisini ve eğitim programından sonraki bilgiyi değerlendirmek için kullanılması önerilmektedir. Gıda güvenliği tutum ölçeği, gıda güvenliği davranışını açıklamada ve gıda güvenliği eğitim programlarının sonuçlarını değerlendirmede kullanabilmektedir. Ayrıca geçerli ve güvenilir bilgi ve tutum ölçeklerinin kullanılması, tüketicilerin gıdaları daha güvenli bir şekilde ele almaları için yapılan iyileştirmeleri daha iyi anlayarak bu amacın gerçekleştirilmesine yardımcı olacaktır.

Michaud (2007) yaptığı çalışmada Pişirme Becerileri ve Beslenme Eğitimi programı etkinliğini ölçmek için geçerli ve güvenilir ölçek geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu programın uzun vadeli amacı, diyet davranışlarının ve obezitenin önemli rol oynadığı kronik hastalıkların gelişmesini önlemektir. Programın hedefi ise; meyve ve sebze tüketimini, evde yemek pişirme sıklığını ve tuz yerine taze ot ve baharat kullanımını artırmaktır. Geliştirilen ölçek; Pişirme Tutumu, Pişirme Davranışı, Tüketim Öz Yeterlilik, Kendi Kendine Yemek Pişirme Yeterliliği, Temel Pişirme Tekniklerini Kullanmada Öz Yeterliliği, Meyve ve Sebze ile Baharat Kullanma Öz Yeterliliği ve Pişirme Teknikleri Değerlendirme Bilgisi alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin içeriği; literatürün kapsamlı bir şekilde araştırılmasına ve mevcut pişirme durumunun incelenmesine dayanmaktadır. Pilot uygulama okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların ebeveynleri (n=39) ve bakıcılarına üzerinde yapılmıştır. Araştırma ise daha geniş örneklem grubuna (n=162) yaşları 18-54 arasında değişen ebeveyn ve bakıcılar üzerinde yapılmıştır. Pilot çalışmadan, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları $r=.43$ 'ten $r=.89$ 'a kadar değişmiştir. Pilot uygulamanın Cronbach Alfa sonuçları .15 ile .89 arasında değişmektedir. Geliştirilen ölçek, evde pişirme davranışlarını anlamak ve pişirme davranışı ile sağlıklı diyet arasındaki ilişkiyi ölçmede, yiyecek hazırlama ve pişirme eğitimi müdahale programlarında katılımcılarının mevcut durumunu ölçmede güvenilir veriler elde edilmesine ve sağlığın geliştirmesine yardımcı olacaktır.

bildirilmiştir. Ölçeğin yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini değerlendirmede ihtiyacı karşılayacağı sonucuna varılmıştır.

Storfer-Isser ve Musher-Eizenman (2013) okul öncesi çağındaki çocukların ebeveynlerin çocuklarının yemeklerini planlarken ve hazırlarken karşılaştıkları engellerden zaman darlığı ve yorgunluğu psikometrik^a olarak değerlendiren bir ölçek geliştirmeyi amaçlamışlardır. Ebeveynlerin zaman darlığı ve yorgunluk temalarını değerlendirmek üzere dokuz nicel madde geliştirilmiştir. Çalışma; 2011 yılının Mart ayında, iki-altı yaş çocuğu olan 21-50 yaş arası 342 ebeveynlerle yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi kullanılarak dokuz maddelik nicel iki ölçek geliştirilmiştir. İç tutarlılık güvenilirliğinin Cronbach Alfa >0.70 çıkmıştır. Geliri daha yüksek olan ve çalışmayan ebeveynlerin, yemek planlaması ve hazırlanmasında zaman ve yorgunluk engelleri daha düşük çıkmıştır. Çalışma, ebeveynlerin okul öncesi çağıdaki çocukları için yemek hazırlarken engel olarak görülen, yorgunluk ve zaman kıtlığını değerlendirmek için psikometrik olarak sağlam ölçekler geliştirmede önemli bir adımdır. Bu ölçekler potansiyel olarak çocuklarını sağlıksız yemeklerle besleme riski yüksek olan ebeveynleri tanımlamak için kullanılabilir. Birçok çocuk sağlıklı yemekler yemediğinden, ebeveynlerin karşılaştığı engellerin daha iyi anlaşılması büyük öneme sahiptir. Çocukların diyetlerinin kalitesini arttırmak için sağlıklı, besleyici, çabuk, kolay olan aperatifleri belirlemelerine ve hazırlamalarına yardımcı olmak için ebeveynlerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmış müdahaleler geliştirilmesine faydalı olacaktır.

Barton vd. (2011) yaptıkları çalışmada, pişirme becerileri müdahalelerinin pişirme güvenine etkisini, temel gıda becerilerinin kullanımı ve düşük gelirli bireyler arasında gıda seçimlerinin etkisini ölçmek için geliştirilen bir ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin değerlendirmesini amaçlamışlardır. Literatür taraması sonucu oluşturulan ölçek maddeleri için uzman görüşüne de başvurulmuştur. Ölçek; Yemek Hazırlığı, Yemek Pişirme ve Tatma Konusunda Güven, Gıda Tüketim Alışkanlıkları; Meyve ve Sebze Hakkında Bilgi ve Pratik Uygulama Bilgisi olmak üzere toplam 19 madde ve demografik bölümden oluşmuştur. Geçerlik testi yaşları 21-69 arasında

^a Psikometri, zeka, tutum ve kişilik özellikleri gibi psikolojik değişkenlerin ölçümü için kantitatif testlerin veya araçların tasarımı, yönetimi ve yorumuyla uğraşan psikolojinin dalıdır.

değişen 20 yetişkinle (kadın:16 ve erkek:4) görüşme yapılarak elde edilmiştir. Test tekrar güvenirlik testi, 57 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Spearman korelasyon katsayıları 0.46-0.91 aralığında ve istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. ($P<0.001$) Güvenirlik testi ise yaşlar 23-81 arasında değişen 74 yetişkin (kadın:66 ve erkek:8) bireyden elde edilmiştir. Cronbach Alfa, güven ve bilgi soruları için sırasıyla $\alpha=0,86$ ve $\alpha=0,84$ çıkmıştır. Çalışmada geliştirilen bu ölçek pişirme becerileri müdahalelerinde kullanabilecek standart bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Condasky vd. (2011) çalışmasında mutfak beslenme eğitim programının yemek pişirme ve sağlıklı beslenme üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesinde psikososyal boyutu olan bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma, aynı zamanda beslenme eğitimcisi ve uzman şef ekibi tarafından, ebeveynler / bakıcılar ile evde yemek yapma/hazırlamadan sorumlu olan bireylere verilen uygulamalı bir beslenme eğitimi müdahale çalışmasıdır. Eğitimin ana hedefleri; pişirme sıklığını ve güvenilirliğini arttırmak, sebze ile meyve tüketimini arttırmak, tuz alımını azaltmaktır. Ölçek, Pişirme Davranışı ve Pişirme Tutumu alt boyutlarından, 22 maddeden oluşan beşli likert tipi şeklinde hazırlanmıştır. Ölçeğe ek olarak taze ot ve baharatların kullanımı ile ilgili sorular eklenmiştir. Önce ebeveynler / bakıcılar ve evde yemek pişiren 39 bireyden üzerinde pilot çalışma yapılmıştır. Test tekrar testi 19 kişiye uygulanmış, test-tekrar test korelasyonları, ölçek üzerindeki madde cevapları için $r = 0,63$ ila $0,88$ çıkmıştır. Pilot uygulama katılımcıları, ebeveynler / bakıcılar ($n = 162$) ve yemek yapanlardan ($n = 83$) çoğu kadın olan 35 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Faktör analizi her iki grup ile ayrı ayrı yapılmış ve birleştirilmesinden sonra analizler hem yemek yapanlar hem de ebeveynler / bakıcılar için ayrı tutulduğunda bile benzer sonuç ($0,76$ 'dan $0,85$ 'e kadar yüksek iç tutarlılık güvenilirliğine sahip) çıkmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin, yaş ve sosyoekonomik duruma göre değişen bireylerde iyi ölçüm yapabilecek verileri sağladığını ortaya koymuştur. Ölçek, diğer mutfak beslenme sosyal yardım programlarında kullanılabilir bir araç olarak değerlendirilmiştir.

Vrhovnik (2012) pişirme becerilerini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir ölçek geliştirilmesine yönelik bir pilot çalışma yapmıştır. Araştırma Mayıs-Eylül 2011 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Literatür taramasına dayanarak

oluşturulan ölçme aracı uzman görüşüne göre düzenlenmiş pilot çalışması öncesi 30 birey üzerinde ölçek denenmiş, katılımcıların geri bildirimlerine göre ölçekte değişiklikler yapılmış sonra pilot uygulama 18 yaş üzeri 273 bireye uygulanmıştır. Ölçek; Mekanik Teknikler, Yiyecek Hazırlama ve Yiyecekleri Kavramsallaştırma olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, ölçeğin boyutlarının güvenilirliği 0,865, 0,832 ile 0,783 ve toplam alfa katsayısı ise 0,83 olarak bulunmuştur. Bu ölçek, toplumda beslenme ile ilişkili sağlık sorunlarına dayalı müdahalelerin değerlendirmesinde kullanılacağı ve katkı sağlayacağı bildirilmiştir. Ayrıca bu ölçeğin genel nüfusun gıda becerilerini değerlendirmek için güvenilir bir araç olduğu, gelecekteki çalışmalarda, mevcut literatürdeki önemli bir boşluk olan pişirme becerileri ile ilgili verileri elde etmede kullanılabileceğinin sonucuna varılmıştır.

Costa (2013) yemek hazırlamaya ilişkin kişisel normların belirlenmesi, psikografik ölçeklerin kavramsallaştırılmasını ve geliştirilmesini amaçlamıştır. Yemek pişirme ile ilgili kişisel normlar, hazır yemek kullanımının psikolojik sonuçlarının farkındalığı, hazır yemek kullanımının diyet ve sağlık üzerindeki algılanan olumsuz etkisine bağlı sonuçlarının farkındalığı ve yemek pişirme sorumluluğunun açıklanması alt boyutlarından oluşan 40 madde beşli likert tipi bir ölçek hazırlanmıştır. Hollanda da evde yemek yapan bireylerden rastgele örnekleme yöntemi ile 484 bireyden posta yoluyla veriler elde edilmiştir. Yemek pişirme ile ilgili kişisel normlar (n=484) Cronbach Alfa =0,91; hazır yemek kullanımının psikolojik sonuçlarının farkındalığı (n=245); Cronbach Alfa =0,82; hazır yemek kullanımının sağlık sonuçları hakkında farkındalık (n=245); Cronbach Alfa =0,84; yemek pişirme sorumluluğunun açıklaması (n=245); Cronbach Alfa =0,83 olduğu saptanmıştır. Araştırmada katılımcıların yemek yapmanın sorumluluk duygusu olduğunu ve evde hazır yemek yenildiği zaman suçluluk duyduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar evde düzenli yemek pişirmenin kendilerini iyi hissetmelerinde ve sağlıklı olmalarında etkili olacağını düşünmektedirler. Bu durum obezitenin önlenmesi ve sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesinde yarar sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Öte yandan hazır yemeklerle birlikte sunulacak "sağlıklı" veya "daha lezzetli" yiyecekler için ek porsiyonlar hazırlamanın, yemek pişirmedikleri için suçluluk duygusunu kısmen azaltabildiği sonucuna varılmıştır. Araştırma, sosyal

normların ve özellikle kişisel normların beslenme örüntüleri üzerindeki potansiyel etkilerini daha iyi ele alma, beslenme politikalarındaki hedeflere ulaşma ve akademik araştırmalara önemli bir katkı sağlayacağı bildirilmiştir.

Hartmann vd. (2013) pişirme becerisi ölçeği geliştirerek pişirme becerileri ile çeşitli besin gruplarının tüketim sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, çalışmada sosyo-demografik ve psikolojik değişkenlerin pişirme becerilerine etkisi de incelenmiştir. Katılımcıların, kendi pişirme becerilerini değerlendirmeleri için yedi maddelik Pişirme Beceri Ölçeği geliştirilmiştir. Besin Tüketim Sıklığı ile Pişirme Becerileri ölçekleri, sosyo-demografik değişkenler ve psikolojik değişkenlere göre incelenmiştir. Birinci uygulama İsviçre’de 2010 yılında toplam, 6189 katılımcıya posta yoluyla ulaşarak gerçekleştirilmiştir. İkinci uygulama ise 2011 yılında birinci uygulamaya katılan tüm katılımcılar ile iletişime geçilerek toplam 4436 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Test-tekrar test korelasyon katsayıları değişkenlerde $r=0,6$ ile $r=0,8$ arasında ve tüm ölçek için $r=0,8$ olarak bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda, kadınların erkeklere oranla daha yüksek pişirme becerilerine sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre yaşları 30 olan kadınların 20’li yaşlarındaki kadınlara oranla daha yüksek pişirme becerilerine sahip olduğu, bununla birlikte pişirme becerilerinde 78-79 yaşından sonra azalma görüldüğü bildirilmiştir. Daha yüksek pişirme becerilerine sahip olan kadınlar, daha düşük pişirme becerilerine sahip kadınlara kıyasla daha fazla sebze tüketmektedir. Bu ilişki, sağlıklı beslenme ve gıda çeşitliliğini arttırmaktadır. Buna ek olarak, yemek pişirmeden zevk almak yemek pişirme becerileri için bir belirleyici olarak kabul edilmiştir. Bu çalışma, pişirme becerilerinin besin seçimi ile ilgili olduğunu göstermektedir. Yüksek pişirme becerileri sağlığın teşviki ve geliştirilmesi faaliyetlerinin bir parçası olmaktadır.

Lavelle vd. (2016) yaptıkları araştırmada pişirme becerisinin öğrenildiği zaman, diyet yapma ve yemek pişirme davranışları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Öncelikle, İrlanda kültürüne uygun Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme aşamasında literatür taraması yapılmış ve uzman görüşüne başvurulmuştur. Ölçeğin pilot uygulaması; farklı yaş grubundan bireylere ($n=40$) becerilerine olan güvenlerini 1 (çok zayıf) ile 7 (çok iyi) arasındaki bir derecelendirme ile değerlendirmeleri istenerek yapılmıştır.

Ölçek kabul edilebilir bir güvenilirliğe sahiptir (Cronbach Alfa > .90). Geliştirilen ölçeğin verileri, yaşları 20-60 arasında 1049 yetiştinden oluşan bir örneklem üzerinden sağlanmıştır. Katılımcılar, pişirme becerilerini öğrendikleri ilk beş kaynak; anne (% 60,1); farklı bir akraba (% 16,2); arkadaşlar (% 13,6); okul (% 9,3); ve yiyecek ambalajı (% 7,1) olarak belirtmişlerdir. Çalışmada, çocuk ile gençlerin pişirme becerilerini öğrenmenin, pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin kullanımı, pişirme uygulamaları, pişirme tutumu ve diyet kalitesi ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ek olarak, pişirme becerisi kazanıldığı en yaygın kaynak olan anneden öğrenmenin daha yüksek seviyede pişirme ve daha sağlıklı diyet uygulamaları ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Evde yemek pişiren birey sayısındaki azalma nedeniyle, bu bilgi aktarımı gelecekte mümkün olmayabilir ve bu nedenle daha küçük yaşta başlayan yemek pişirme eğitiminin gerekli olduğu önerilmiştir.

McGowan vd. (2016) yemek pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin diyet kalitesi üzerine etkisini araştırılmışlardır. İlk aşamada, yemek pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin, diyet kalitesini etkilemedeki rolü ve bu becerilerin neleri içerdiği ile ilgili literatür araştırması yapılmıştır. Ölçek; Genel Beslenme Bilgisi 23 madde, Pişirme Becerisi ölçeği 14 madde ve Yiyecek Hazırlama Becerisi ölçeği ise yiyecek ile ilgili daha geniş kapsamlı (yemek planlama, yemek tariflerini bilme, alışveriş yapma, satın almadan önce fiyatları karşılaştırma, yemek artıklarını kullanma, yeni bir yemek yapmak) 19 madden oluşmaktadır. Ölçek yedili likert tipi, (1- çok zayıf ve 7- çok iyi) şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek, yaşları 20-60 arasında 1049 yetiştine Ekim ve Aralık 2014 tarihleri arasında uygulanmıştır. Pişirme becerisi ile yiyecek hazırlama becerileri ($r=0,76$, $p<0,001$) arasında, yüksek pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yemek Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri ile ilgili olarak hem yemek pişirme becerileri hem de yiyecek hazırlama için aynı sonuçlar bulunmuş ve her ikisi pozitif korelasyon göstermiştir. Erkeklerin pişirme becerilerinin ($38,0\pm 27,69$) kadınlardan ($55,4\pm 28,4$) anlamlı derecede düşük olduğu, daha yaşlı katılımcıların ($52,4\pm 29,3$) genç katılımcılardan ($43,5\pm 28,7$) anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ve sadece örgün eğitim veya zorunlu seviye eğitimi olanlar ($41,7\pm 29,0$), daha fazla veya daha yüksek eğitime sahip olanlardan ($47,8\pm 29,3$) önemli ölçüde daha düşük puan almışlardır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, diyet kalitesini iyileştirmek için tasarlanan müdahalelerin tekil hedefleri

olmaması gerektiğini ve bu müdahalelerin aynı zamanda kişilerin yemek pişirmede kişisel özellikleri ve sağlık motivasyonları gibi çok geniş bilgi ve psikolojik faktörlere odaklanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, erkeklerin, genç yetişkinlerin ve düşük eğitime sahip olan grupların yemek pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine yönelik müdahale programlarına dahil edilmelerinin hedeflenmesi, daha uygun olacağı öngörülmektedir. Yemek pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri konusunda standart bir ölçek niteliği taşıyan bir ölçeğin çalışmalar arasında daha fazla karşılaştırma yapılmasına ve bu konuda büyüyen araştırma alanının iyileştirilmesine olanak sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Safefood (2016) bu çalışmada, yetişkinlerin yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin kullanımını ve becerilerinin sağlıklı diyet üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın ilk aşamasında, yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini ölçmek için bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek yedili likert tipi çok kötüden, çok iyiye şeklinde derecelendirilmiştir. Yiyecek Hazırlama ve Yemek Pişirme Becerileri 33 maddeden oluşmaktadır. Pilot uygulama yaşları 20-60 arası değişen bireyler üzerinde yapılmıştır. Diyet kalitesini ölçmek için ise iki ayrı onaylanmış, “Yeme Seçim Endeksi” ve “Beslenme Eğitimi için Diyet Aracı anketleri kullanılmıştır”. Ölçek yaşları 20-60 arasında değişen 1049 bireye Ekim-Aralık 2014 tarihleri arasında yapılmıştır. Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri ölçeğinin güvenilirliğinin (0,76) yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların yalnızca %30'u bu pişirme becerilerinin tümünü kullandığı, %7'si ise hiçbirini kullanmadığı görülmüştür. Pişirme becerileri ölçeğinde, erkekler kadınlardan önemli ölçüde daha düşük puan; yaşlı katılımcılar (40 ila 60 yaş arası) genç katılımcılardan (20 ila 39 yaş arası) önemli ölçüde daha yüksek puan ve zorunlu seviyede eğitime sahip olanlar, orta/ileri ve yüksek eğitime sahip olanlardan önemli ölçüde daha düşük puan almışlardır. Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri konusunda yüksek puan alanların daha sağlıklı bir diyet yaptıkları ve diyetlerinde daha az miktarda doymuş yağ aldıklarını göstermektedir. Bu çalışma ile geliştirilen Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri ölçeği, yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin seviyesini ölçme barometresi olarak değerlendirilmektedir. Gelecekteki davranış değişikliğine dayalı müdahale programlarını planlarken kullanılabileceği, yaşam boyu gıda becerileri stratejisinin teşvik edilmesi, çocukların ve yetişkinlerin yemek pişirme

becerileri uygulamalarını teşvik etmek için tüketici eğitimi programları ve bilinçlendirme kampanyalarının geliştirilmesi ve desteklenmesi önerilmektedir.

Frans (2017) çalışmasının temel amacı, düşük gelirli ebeveynlerin; çocuklarına yönelik sağlıklı yiyecekler ve sağlıklı beslenme hakkında bilgi ve anlayışlarını geliştirmenin yanı sıra ev yapımı yemekler ve ebeveynler arasındaki yemek pişirme güvenini arttırmaktır. . Bu araştırmada, gıda ve beslenme eğitimi programına katılan bireylerin, pişirme becerilerine yapılan müdahalenin etkisini ölçmek için kullanılacak bir ölçek geliştirmiştir. Çalışmaya ekonomik düzeyi düşük ve küçük çocuğu olan ebeveynler dâhil edilmiştir. Bu nedenle ölçek; kısa, basit ve kolayca yapılabilecek şekilde tasarlanmıştır. Ölçekte Pişirme Güveni (4), Pişirme Uygulaması (1) ve Tutum (2) soru olmak üzere yedi sorudan oluşmaktadır. Sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi benzer olan dokuz bireye uygulanmıştır. Gıda ve beslenme eğitimi programına katılan dört sınıfta çalışılmıştır. Eğitim programı sonucunda katılımcılardan dört kişinin pişirme güveninde iyileşme olduğu belirtilmiştir. Bu ölçeğin beslenme eğitimi programlarında katılımcılarının pişirme becerilerini ölçmede kullanılacak nitelikte olduğu belirlenmiştir.

Lavelle vd. (2017) yapmış oldukları çalışmada, yiyecek hazırlama ve yemek pişirme becerilerinin sağlıklı diyet üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Yiyecek hazırlama ve yemek pişirme becerilerinin, hangi becerileri kapsadığını değerlendirmek için ölçek geliştirilmiştir. Öncelikle ilgili literatürler taranarak uzman görüşlerine başvurulmuştur. Ölçek, iki ana başlık ve bu başlıkların alt başlıklarından oluşmaktadır. Yemek Pişirme Becerileri (pişirme teknikleri/yöntemi) 14 soru maddesi ile Yiyecekleri Hazırlama Becerilerinin alt başlıkları; Yemek Planlama ve Hazırlama üç soru maddesi, Alışveriş Yapmak üç soru maddesi, Bütçe Yapmak dört soru maddesi, Beceri beş soru maddesi ve Etiket Okuma dört soru maddesini (toplamda 19 madde) kapsamaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi sırasında anket sahada görüşme şeklinde uygulanmıştır. Bu uygulama ile soruların netliği ve katılımcıların anketteki soruların ifadesinde yaptıkları küçük düzeltmeleri, okunabilirlik ve kullanılabilirlik olarak da değerlendirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek için dört çalışma yapılmıştır. Birinci çalışmada; becerilerin uygun bir şekilde pişirme becerileri ve yiyecek hazırlama olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmadığını değerlendirmek için; haftada en az bir kez yemek yapan, yaşları

20-60 arasında 1049 yetişkin örneklem üzerinde Ekim ve Aralık 2014 tarihleri arasında yapılmıştır. Faktör analizi ile değerlendirilen ölçek anlamlı olduğu bulunmuştur ($P < 0.001$). İkinci çalışma ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için üniversite öğrencilerinden yiyecek hazırlamada düşük seviyede olan yaşları 17-28 arasında olan 13 katılımcıya uygulanmıştır. Güvenirlik yüksek derecede anlamlı çıkmıştır. Pişirme Becerileri iç tutarlılık güvenilirliği (0,78 ile 0,93) arasında değişmiştir. Yiyecek Hazırlama güven ölçüsü Cronbach Alfa 0,85 ile 0,94 arasında değişmektedir. Üçüncü uygulama yüksek seviyede Yiyecek Hazırlama ve Yemek Pişirme Becerisine sahip olanlar ile düşük seviyeli olanlar arasındaki ayırt edici geçerliliği test etmek için üniversite öğrencilerinden deneyimli olanlardan yaşları 18-26 arasında, düşük seviyeli olanlardan yaşları 18-26 arasında 57 kişiye uygulanmıştır. Yiyecek hazırlama düşük seviyeli ile yüksek seviyede olanlar arasındaki farklar (pişirme becerileri güveninde $P < 0.05$ ve yiyecek hazırlama güvenliğinde $P < 0.01$) yüksek düzeyde ayırt edici geçerliliği olduğunu göstermiştir. Dördüncü çalışma ikinci ve üçüncü çalışmalardaki güvenilirlik puanlarını değerlendirmek için; iki çalışmaya katılan öğrenciler arasından rastgele seçilen 38 öğrenciye uygulanmıştır. Geliştirilen ölçeğin yüksek derecede güvenilirliğe ve geçerliliğe sahip olduğu görülmüştür. Yüksek ve düşük düzeyde becerili bireyler arasında doğru bir şekilde ayırım yapabilmek, büyük ölçekli araştırmalar, uzunlamasına çalışmalar ve Yiyecek Hazırlama ve Yemek Pişirme beceri seviyelerini ve güvenini değerlendirmek veya izlemek için yapılan çalışmalarda önerilmektedir.

Jomori vd. (2017) üniversite öğrencilerinin pişirme becerilerini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını değerlendiren anket geliştirme çalışması yapmışlardır. Çalışma 2015 yılında üniversiteye kayıt olmuş birinci sınıf 16 yaş üstü 767 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek; Pişirme Tutumu, Pişirme Davranışı, Meyve ve Sebze Bulunabilirliği ve Erişilebilirliği Tüketim Yeterliği, Pişirme Yeterliliği, Temel Pişirme Tekniklerini Kullanma Yeterliliği, Meyve, Sebze ve Baharat Kullanmada Yeterlik, Pişirme Terimleri Bilgisini Değerlendirme olmak üzere sekiz alt boyutta oluşmuştur. Cevaplar beşli likert tipi (“kesinlikle katılmıyorum” den “Kesinlikle katılıyorum”) şeklindedir. Ölçeğin güvenilirliği anlamlı (T-test $p < 0,05$) çıkmıştır. Kadınlar tüm alt boyutlarda erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek ortalama

puanlar almışlardır. Yüksek pişirme bilgisine sahip olan öğrencilerinde tüm ölçeklerde puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur ($\alpha > 0,70$). Sağlıklı beslenme ve yemek pişirme müdahalelerine ihtiyaç duyan grupları belirlemede ve halk sağlığı politikalarını geliştirmede kullanılması önerilmiştir.

Fordyce-Voorham (2017) yaptığı çalışmada; öğretmenlerin öğrencilerin yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri kazanımlarını ölçmek için kullanabilecekleri objektif, geçerli ve güvenilir bir “Kontrol Listesi” ölçeği hazırlamayı amaçlamıştır. Ölçekte beceriler; İşe Başlama, Yiyecekleri Hazırlama Sırasında, Pişirme İşlemi Sırasında, Yiyeceklerin Sunumu ve Temizlik olmak üzere beş ana başlık altında 18 beceriden oluşmaktadır. Çalışma, 40 gönüllü öğretmenle yapılmıştır. Beceriler kötü, iyi, çok iyi şeklinde değerlendirilmiştir. Ölçek güvenilir ($r = 0,833$), ($r = 0,923$), ($r = 0,810$) çıkmıştır. Çalışmanın sonucunda özellikle yeni veya daha az tecrübeli öğretmenlerin, öğrencilerin yemek becerilerini daha doğru bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olacağına, öğretmen, öğrencilerin yemek becerilerinin, özellikle de zaman içindeki becerilerinin ilerlemesini değerlendirmede ve uygulanan müfredat ile ilgili olarak beceri kazanımlarını bildirirken bir kontrol listesi gerekli olduğu düşünülmektedir. Kontrol Listesi, pişirme becerilerini objektif olarak değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak görülmüştür.

Kennedy vd. (2019) yaptıkları çalışmada geçerli ve güvenilir gıda becerileri anketi geliştirmeyi amaçlamışlardır. Ölçek dört aşamada geliştirmiştir; Birinci aşamada; ilgili literatür taranarak önceki ölçeklere dayalı olarak ölçek maddelerinin geliştirilmesi, düzeltilmesi ve uzman görüşleri alınmıştır. Ölçek Yiyecek Seçme ve Planlama, Yiyecek Hazırlama, Yiyecek Güvenliği ve Depolama alt boyutlarından 51 madden oluşmuştur. Bu aşama, 2012-2015 yılları arasında gerçekleştirilmiştir. İkinci aşama; ölçek maddelerinin nicel ve nitel olarak uzman kişilerin (n=16) görüşleri doğrultusunda 26 maddeye indirilmiştir. Üçüncü aşama; rastgele seçilen öğrencilere (n=20) ölçek uygulanmış ve ölçeğin içeriği hakkında 10 dakikalık bir görüşmeye yapılmıştır. Dördüncü aşama; güvenilirlik, test-tekrar test etme rastgele seçilen öğrencilere (1-n=189, 2-n=165) uygulanmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin güçlü bir içeriğe, geçerliliğe ve test-tekrar test güvenilirliğine (Cronbach Alfa .90) sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin başlangıç ve orta düzeyde pişirme becerilerini değerlendirmek için kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğu

saptanmıştır. Beslenme eğitimi müdahalelerinde ve pişirme becerilerini ölçmede kullanılması önerilmektedir.

Martins vd. (2019) Brezilya için geçerli olduğu düşünülen pişirme becerileri geliştirilmesi ve güvenilirliğini değerlendirmişlerdir. Temel ilke “daima doğal ya da çok az olarak işlenmiş yiyecekleri, ultra işlenmiş yiyeceklere tercih etmeyi” teşvik ederek pişirme becerilerini iyileştirmektir. Pişirme Becerileri Endeksinin maddeleri 10 kapalı kısa maddeden oluşmaktadır. Her madde dördümlük likert tipi olarak hazırlanmıştır. Elde edilen puanların sıfırdan 30'a kadar olan toplamı, sıfırdan 100'e kadar bir skalaya dönüştürülerek puan 100'e ne kadar yakınsa, pişirme becerileri performansındaki güven o kadar büyük olarak değerlendirilmiştir. Pişirme Becerileri Endeksinin testleri 2014 yılının ikinci döneminde gerçekleşmiştir. İlk test için, evde yemek hazırlamaktan sorumlu olan 127 okul çocuğunun ebeveynlerinden oluşan bir grup seçilmiştir. Görüşmeler telefonla ve bilgisayar ortamında gerçekleşmiştir. Test-tekrar test çalışması, yedi ila 15 gün arasında iki kez 59 yetişkine uygulanmıştır. Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, ırk, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, kişi başına düşen aile geliri ve hane başına düşen kişi sayısı) sorgulanmıştır. Bu ilk değerlendirmede, Pişirme Becerileri Endeksi iyi bir iç tutarlılık ve kabul edilebilirlik göstermiştir. Birinci ve ikinci görüşmede 10 yeteneğin her birine verilen ortalama puan arasındaki mutlak fark, 0 ile 5,9 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar; Pişirme Becerileri Endeksinin, yüksek gelirli ülkelerde pişirme becerileri değerlendirmek için geliştirilen ölçeklere benzer özelliklere sahiptir. Üniversite öğrencilerinin pişirme becerilerine, temel pişirme faaliyetlerine ve pişirme tekniklerine olan güvenini değerlendiren ölçeklerde iyi bir iç tutarlılık göstermiştir. Brezilya'nın farklı bölgelerindeki yaş gruplarını içeren popülasyonlarda uygulanabilirliğini inceleyen araştırmaların yapılması önerilmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Materyal ve Yöntem

Bu araştırma, Konya ili merkez ilçelerinde yaşayan yetişkinlerin (18-65 yaş) Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerilerini (YHPB) saptamaya yönelik ölçek geliştirilmesi, geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik yönünden incelenmesi ve uygulaması amaçlıyla planlanıp yürütülmüştür. Bu bölümde; araştırmanın türü, araştırmanın evreni, araştırmanın örnekleme, veri toplama, ölçeğin geliştirilme süreci, uygulama ve istatistiksel analiz yöntemleri konularına yer verilmiştir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma desenlerinden genel tarama modelindedir. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem üzerinde yapılan taramadır. Bu tarama, izleme ya da kesit alma yaklaşımıyla yapılır. Tarama modelleri, geçmişte var olmuş ya da halen var olan bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey, ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanır, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme yapılmaz (Karasar, 2014: 77).

Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada yetişkinler için “YHPB Ölçeği”nin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. İkinci aşamada ise yetişkinlerin YHPB çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş grubu, öğrenim durumu, çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey) açısından da incelenmiştir.

3.3. Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma grubu Konya ili merkez ilçelerinde (Selçuklu, Meram ve Karatay) yaşayan sosyo-ekonomik düzeyleri farklı bireylerden oluşmaktadır. Faktör analizi için örneklem büyüklüğünün 100=zayıf, 200=yeterli, 300=iyi, 500=çok iyi, 1000 ve üzeri ise mükemmel olarak belirtilmektedir (Çokluk vd., 2009: 205). Bununla birlikte örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde ölçme aracındaki madde sayısını baz alan görüşler de bulunmaktadır (Floyd ve Widaman, 1995, Özcan ve Balyer, 2013, Kurnaz ve Yiğit, 2010; Şencan, 2005). Ölçek çalışmalarında örneklem sayısının her bir ölçek maddesinin 5-10 katı olması önerilmektedir (Floyd ve Widaman 1995; Büyüköztürk, 2002; Kurnaz ve Yiğit, 2010; Karakoç ve Dönmez, 2014). Bu

doğrultuda araştırmanın verileri, 81 olan madde sayısı için örneklem büyüklüğü, çok iyi kabul edilen 662 yetişkin bireyle yapılmıştır.

Araştırmaya katılmayı gönüllülük esasıyla kabul eden katılımcıların demografik özellikleri Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo-5: Çalışma Grubundaki Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Demografik Özellikler		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	186	28,1
	Kadın	476	71,9
Yaş Grubu	25 yaş ve altı	113	17,1
	26-35 yaş	133	20,1
	36-45 yaş	224	33,8
	46 yaş ve üzeri	192	29,0
Çalışma Durumu	Çalışan	399	60,3
	Çalışmayan	263	39,7
Öğrenim Durumu	İlköğretim	154	23,3
	Ortaöğretim	175	26,4
	Yükseköğretim	333	50,3
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey	Alt	99	15,0
	Orta	510	77,0
	Üst	53	8,0

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların 186’sı (%28,1) erkek, 476’sı (%71,9) kadındır ve 113’ü (%17,1) 25 yaş ve altı, 133’ü (%20,1) 26-35 yaş arası, 224’ü (%33,8) 36-45 yaş arası ve 192’si (%29) 46 yaş ve üzerindedir. Araştırmaya katılanların 399’u (%60,3) çalışırken, 263’ü (%39,7) çalışmamaktadır. Öğrenim durumları incelendiğinde katılımcıların 154’ü (%23,3) ilköğretim, 175’i (%26,4) ortaöğretim ve 333’ü (%50,3) yükseköğretim mezunudur. Ayrıca katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin algıları incelendiğinde katılımcıların 99’u (%15) kendisini alt, 510’u (%77) orta ve 53’ü (%8) ise kendisini üst sosyo-ekonomik düzeyde sınıflandırmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması, 15 Kasım 2018-17 Nisan 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında iki veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araçlar araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve yetişkinlere yönelik ”YHPB Ölçeği” kullanılmıştır (Ek-3, Ek-4)

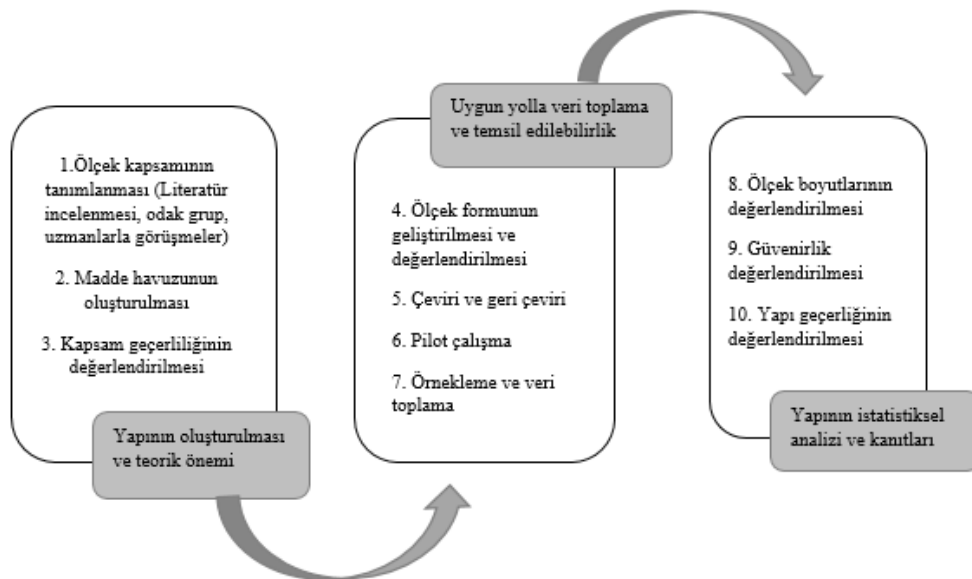
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından 18-65 yaş yetişkin bireylerin demografik özelliklerinin (yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri düzeyi, cinsiyet, yaş grubu, öğrenim durumu, çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey) belirlenmesinde kullanılmak için hazırlanmıştır (Ek-3).

3.4.2. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği

Araştırmacı tarafından 18-65 yaş yetişkin bireylerin yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen YHPB Ölçeği metodolojik araştırma modelinden (Şekil 2) yararlanılarak tasarlanmıştır (Slavec ve Drnovsek, 2012: 43; Geçkil ve Tikici 2015: 51-53).

Şekil-2: Üç Fazlı On Basamaklı Ölçek Geliştirme Modeli



Kaynak: Slavec ve Drnovsek, 2012; Aktaran: Geçkil ve Tikici 2015

Faz 1.Yapının oluşturulması ve teorik önemi: Üç basamaktan oluşan bu fazda geliştirilmek istenen yapı ortaya çıkarılmakta ve kuramsal çerçevesi planlanmıştır.

1. Basamak: Oluşturulmak istenen ölçeğin kapsamının tanımlanması bu aşamada gerçekleştirilmektedir. Konu ile ilgili alan yazının incelenmesi (İngilizce ve Türkçe literatürler, tez, makale, bildiri, kitap, bilimsel araştırma vb.) ve alan uzmanları ile yüz-yüze ve iletişim araçları ile görüşmeler yapılmıştır.

2. Basamak: Ölçek madde havuzunun oluşturulması aşamasıdır. Madde havuzu sayısının fazla olması, ölçülmek istenen alan ile ilgili her olasılığın yakalanabilmesini sağlamaktadır. Ölçeğin ölçülmeye çalışılan alan için bütünüyle kapsayıcı olması (ölçeğin varyansı açıklama gücü) bu basamak ile yakından ilgilidir (Geçkil ve Tikici 2015: 52). Araştırmacı tarafından, yapılan literatür incelemesi (Michaud, 2007; Condrasky vd., 2011; Condrasky ve vd., 2013; Costa, 2013; Lavelle vd., 2017; McGowan vd., 2017; Martins vd., 2019) ve uzman görüşü sonucunda 116 madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu oluşturulurken yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini kapsayacağı düşünülen altı alt boyut öngörülmüştür. Her bir boyut için ayrı ayrı maddeler yazılmıştır. Oluşturulan bu taslak madde havuzundan bazı maddeler birleştirilerek, bazı maddeler çıkarılarak 88 maddeye indirilmiştir. Ölçek; Yemek Planlama ve Hazırlama (14), Satın Alma-Bütçe (10), Tasarım-Yaratıcılık-Beceri (12), Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı (10), Yiyecek Pişirme Becerileri (26), Pişirme Tekniklerin (16) den oluşan altı alt boyutta hazırlanarak uzman görüşüne sunulmuştur (Ek 2).

3. Basamak: Uzman görüşlerinin değerlendirilmesi aşamasıdır. Madde havuzunun değerlendirmesinde uzmanlara her madde için “uygun”, “uygun değil”, “düzeltilmeli” seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmiş ve uzmanların önerileri alınmıştır. Uzman görüşüne göre soru maddeleri değerlendirilerek bazı sorular çıkartılmış, bazı sorular birleştirilmiş, alt boyutlara uymayan bazı maddelerin yeri değiştirilmiş ve yeni soru maddesi eklenmiştir. Yemek Planlama ve Hazırlama (12), Satın Alma-Bütçe (8), Tasarım-Yaratıcılık-Beceri (7), Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı (7), Yiyecek Pişirme Becerileri (32), Pişirme Teknikleri (15) şekilde 81 madde olarak tekrar düzenlenmiştir (Ek 4).

Faz 2. Dört basamaktan oluşan bu fazda uygun yöntemlerle veri toplamanın ve seçilecek örneklemin evreni temsil edilebilirliğinin sağlanmasına çalışılmaktadır.

4. Basamak: Aday ölçek formunun geliştirilmesi ve değerlendirilmesi aşamasıdır. Katılımcı cevapları belirlerken, cevapların sayısallaştırılması için ölçekte yer alan olumlu maddeler sol, olumsuz maddeler de sağda yer almaktadır. Bu şekilde hazırlanan ölçeklerle ölçülmenin sonuçların güvenilirliğini arttıracığı düşünülmektedir. (Nartgün, 2002: 6-7). Bu kapsam da ölçek cevapları çok

güvenirimden başlayarak hiç güvenmem şeklinde sayısal değerlerde 5-4-3-2-1 şeklinde oluşturulmuştur.

5. Basamak: Bu çalışma uyarlama çalışması olmayıp orijinal bir ölçek geliştirme çalışması olduğu için bu basamak kullanılmamıştır.

6. Basamak: Oluşturulan aday ölçek formunun anlaşılabilirliğinin test edildiği aşamadır. Uygulama sırasında çıkabilecek sorunların tespiti için uygulama öncesinde yapılması önerilmektedir. Araştırmanın öncesinde 14 yetişkin birey üzerinde uygulanarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

7. Basamak: Örneklem ve veri toplama aşamasıdır. Bu basamakta, geçerli ve genellenebilir veri toplayabilmek için temsil gücü yüksek bir çalışma grubu oluşturulmuştur.

Faz 3. Yapının istatistiksel analizinin yapıldığı ve kanıtlarının ortaya konulduğu üç adımdan oluşan son fazdır.

8. Basamak: Ölçek alt boyutlarının değerlendirilmesi aşamadır. Bu aşamada yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmasıyla boyutların ortaya çıkartılması ve ortaya çıkartılan boyutların kuramsal çerçeve ile uyumunun değerlendirilmesi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık analizleri (madde analizleri ve Chronbach Alfa Katsayısı) değerlendirilmesi yapılmıştır.

9. Basamak: Geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin yapıldığı aşamadır.

10. Basamak: Geliştirilen ölçek ile yapılan uygulama bağımsız değişkenlere göre analizi yapılarak değerlendirilmiştir.

3.5. İstatistiksel Analiz Yöntemleri

Yetişkinler için YHPB Ölçeği ile elde edilen veriler SPSS for Windows (Statistical Package for Social Sciencies) programı ve LISREL 8.80 kullanılarak çözümlenmiştir. Testin geçerlik çalışmaları için içerik geçerliği (uzman görüşü) ve yapı geçerliği (açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi); güvenilirlik çalışmaları için ise iç tutarlılık (Cronbach Alfa) ve testin aralıklı tekrarı (Pearson Korelasyon Katsayısı) ölçütlerine göre incelenmiştir. Verilerin değerlendirmesinde beceri düzeyi cinsiyet, çalışma durumu değişkenleri için t testi; yaş grubu, öğrenim

durumu ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri için tek yönlü varyans analizi kullanılmış, varyans analizine göre gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu durumlarda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Testi yapılmıştır. Tüm araştırmada istatistiksel önemlilik düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3.6. Etik Kurul Onayı

Araştırmaya katılan bireyler araştırma hakkında sözlü olarak bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır. Bu bilgilendirme ve onam süreci, çalışmada kullanılan anketin giriş bölümünde bulunan, araştırmayı açıklayan ve katılmalarını isteyen bir metin yardımıyla sağlanmış ve kabul ettiklerini bildiren gönüllüler çalışmaya alınmıştır.

Araştırma ile ilgili Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar kurulundan, 2019/114 sayılı, Etik Kurul Onayı alınmıştır (EK-1).

BÖLÜM IV

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Verilerin Analizi

Yetişkinler için YHPB Ölçeği ile elde edilen veriler SPSS for Windows (Statistical Package for Social Sciencies) programı ve LISREL 8.80 kullanılarak çözümlenmiştir. Testin geçerlik çalışmaları için içerik geçerliği (uzman görüşü) ve yapı geçerliği (açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi); güvenilirlik çalışmaları için ise iç tutarlılık (Cronbach Alfa) ve testin aralıklı tekrarı (Pearson Korelasyon Katsayısı) ölçütlerine göre incelenmiştir.

4.2. Geçerlik Analizleri

Bu bölümde, geliştirilen yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin geçerlik çalışması kapsamında elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle Tablo 6'da Lawshe minimum içerik geçerlik ölçütleri sunulmuştur.

Tablo-6: Lawshe Minimum İçerik Geçerliği Ölçütleri

Uzman Sayısı	Minimum Değer	Uzman Sayısı	Minimum Değer
5	0,99	13	0,54
6	0,99	14	0,51
7	0,99	15	0,49
8	0,78W	20	0,37
9	0,75	25	0,37
10	0,62	30	0,33
11	0,59	35	0,31
12	0,56	40	0,29

Tablo 6 incelendiğinde Lawshe'ye göre (1975) .05 anlamlılık düzeyinde Kapsam Geçerlik Oranları için minimum değerler mevcuttur (Aktaran: Yurdugül, 2005: 2). Buna göre araştırma kapsamında geliştirilen Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla 13 uzmanın görüşüne başvurulmuştur. Lawshe'ye göre (1975) 13 uzman görüşü sonucunda ölçme aracını oluşturan maddelerinin alabileceği minimum değer 0,54 olduğu ve bu değerden daha düşük değere sahip olan maddelerinin, ölçme aracından çıkarılmasının uygun olduğu belirlenmiştir (Lawshe, 1975: Aktaran: Yurdugül, 2005: 2).

Geliştirilen yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin uzman değerlendirmeleri için Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü ve Aşçılık Meslek Yüksek Okulunda görev

yapan, öğretim üyesi, öğretim görevlisi ve öğretmen olmak üzere 13 kişinin uzman görüşüne başvurulmuştur.

Uzman değerlendirmeleri sonucunda ölçekte yer alan her bir madde için kapsam geçerlik oranı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo-7: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Uzman Görüşlerine İlişkin Kapsam Geçerlik Oranı

Alt Ölçek	Madde	Uygun	Uygun Değil	Düzeltilmeli	KGO	Alt Ölçek	Madde	Uygun	Uygun Değil	Düzeltilmeli	KGO
Yemek Planlama ve Hazırlama	Madde 1	13	0	0	1,00	Yiyecek Pişirme Becerileri (Devamı)	Madde 9	13	0	0	1,00
	Madde 2	13	0	0	1,00		Madde 10	13	0	0	1,00
	Madde 3	13	0	0	1,00		Madde 11	13	0	0	1,00
	Madde 4	13	0	0	1,00		Madde 12	13	0	0	1,00
	Madde 5	12	1	0	0,84		Madde 13	13	0	0	1,00
	Madde 6	13	0	0	1,00		Madde 14	13	0	0	1,00
	Madde 7	13	0	0	1,00		Madde 15	13	0	0	1,00
	Madde 8	13	0	0	1,00		Madde 16	13	0	0	1,00
	Madde 9	13	0	0	1,00		Madde 17	13	0	0	1,00
	Madde 10	13	0	0	1,00		Madde 18	12	0	1	0,84
	Madde 11	13	0	0	1,00		Madde 19	13	0	0	1,00
	Madde 12	13	0	0	1,00		Madde 20	13	0	0	1,00
Satın Alma-Bütçe	Madde 1	13	0	0	1,00	Madde 21	13	0	0	1,00	
	Madde 2	13	0	0	1,00	Madde 22	13	0	0	1,00	
	Madde 3	13	0	0	1,00	Madde 23	13	0	0	1,00	
	Madde 4	13	0	0	1,00	Madde 24	13	0	0	1,00	
	Madde 5	13	0	0	1,00	Madde 25	13	0	0	1,00	
	Madde 6	13	0	0	1,00	Madde 26	13	0	0	1,00	
	Madde 7	13	0	0	1,00	Madde 27	13	0	0	1,00	
	Madde 8	13	0	0	1,00	Madde 28	13	0	0	1,00	
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Madde 1	13	0	0	1,00	Madde 29	13	0	0	1,00	
	Madde 2	13	0	0	1,00	Madde 30	13	0	0	1,00	
	Madde 3	13	0	0	1,00	Madde 31	13	0	0	1,00	
	Madde 4	13	0	0	1,00	Madde 32	13	0	0	1,00	
	Madde 5	13	0	0	1,00	Madde 1	13	0	0	1,00	
	Madde 6	13	0	0	1,00	Madde 2	13	0	0	1,00	
	Madde 7	13	0	0	1,00	Madde 3	13	0	0	1,00	
Etiket Okuma / Tüketici Farkındalığı	Madde 1	13	0	0	1,00	Madde 4	13	0	0	1,00	
	Madde 2	13	0	0	1,00	Madde 5	13	0	0	1,00	
	Madde 3	13	0	0	1,00	Madde 6	13	0	0	1,00	
	Madde 4	13	0	0	1,00	Madde 7	13	0	0	1,00	
	Madde 5	13	0	0	1,00	Madde 8	13	0	0	1,00	
	Madde 6	13	0	0	1,00	Madde 9	13	0	0	1,00	
	Madde 7	12	1	0	0,84	Madde 10	13	0	0	1,00	
Yiyecek Pişirme Becerileri	Madde 1	13	0	0	1,00	Madde 11	13	0	0	1,00	
	Madde 2	13	0	0	1,00	Madde 12	13	0	0	1,00	
	Madde 3	13	0	0	1,00	Madde 13	13	0	0	1,00	
	Madde 4	13	0	0	1,00	Madde 14	13	0	0	1,00	
	Madde 5	13	0	0	1,00	Madde 15	13	0	0	1,00	
	Madde 6	13	0	0	1,00	Uzman Sayısı= 13					
	Madde 7	13	0	0	1,00	Kapsam Geçerlik Ölçütü= 0,54					
	Madde 8	13	0	0	1,00	Kapsam Geçerlik İndeksi= 0,994					

Tablo 7’de yetişkinler için YHPB Ölçeği, 13 alan uzmanı tarafından değerlendirilerek kapsam geçerlik oranı hesaplanmıştır. Buna göre kapsam geçerlik oranı “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeği madde 5, “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeği madde 7 ve “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeği madde 18 için 0,84; diğer tüm maddeler için ise 1,00 olarak saptanmıştır.

Yapılan analiz sonucunda hiçbir maddenin kapsam geçerlik oranının 0,54 değerinin altında kalmadığı için bütün maddeler madde havuzunda yer almıştır. Ayrıca ölçeğin tümü için $KGI=0,994$ olarak bulunmuştur. Bu değer minimum Kapsam Geçerlik Ölçütü olan 0,54 değerinden büyük olduğu belirlenmiş ve ölçeğin kapsam geçerliğinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($KGI > KGO$).

4.2.1. Yapı Geçerliği

Çalışma kapsamında geliştirilen yetişkinler için YHPB Ölçeği’nin yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır.

4.2.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

Yetişkinler için YHPB Ölçeği’nin yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo-8: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Alt Ölçek	Madde No	Faktör Yüğü	Alt Ölçek	Madde No	Faktör Yüğü
Yemek Planlama ve Hazırlama	Madde 1	,723	Yiyecek Pişirme Becerileri	Madde 16	,596
	Madde 2	,711		Madde 18	,582
	Madde 3	,574		Madde 19	,739
	Madde 5	,551		Madde 21	,589
	Madde 6	,579		Madde 22	,797
	Madde 7	,479		Madde 23	,768
	Madde 1	,714		Madde 24	,731
Satın Alma-Bütçe	Madde 2	,702		Madde 25	,750
	Madde 3	,634		Madde 26	,815
	Madde 4	,609		Madde 27	,797
	Madde 6	,616		Madde 28	,767
	Madde 7	,614		Madde 29	,701
	Madde 1	,705		Madde 30	,559
	Madde 2	,725		Madde 32	,418
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Madde 3	,669	Madde 7	,677	
	Madde 4	,578	Madde 8	,656	
	Etiket Okuma / Tüketici Farkındalığı	Madde 1	,769	Madde 9	,582
		Madde 2	,792	Madde 10	,592
Madde 3		,786	Madde 11	,690	
Madde 4		,541	Madde 12	,624	
Madde 5		,763	Madde 13	,699	
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Madde 1	,572	Madde 14	,659	
	Madde 2	,655	Toplam Açıklanan Varyans Oranı= %43,652 KMO= ,971 Barlett sınaması değeri= 25078,625 p=,000*		
	Madde 3	,653			
	Madde 4	,620			
	Madde 6	,607			
	Madde 7	,526			
	Madde 10	,537			

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde 'Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nde yer alan 81 madde arasından faktör örüntüsünün oluşturulmasında 0,30 ile 0,40 arasında değişen faktör yüklerinin alan yazında alt kesme noktası olarak alınabileceği belirtilmektedir. Bu araştırmada alt kesme noktası olarak 0,40 kabul edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, bazı maddelerin faktör yük değerinin 0,40'ın altında kaldığı ya da her iki faktörde de yüksek yük değerine sahip oldukları gözlenmiştir. Bu kriterler doğrultusunda 31 madde ölçekten çıkarılarak faktör analizi tekrar edilmiştir. Analiz sonucunda uzman görüşleri ile altı boyut ölçek olarak öngörülen 'Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin yapılan analiz sonucunda yedi alt boyuttan ve 50 maddeden oluşan son halini almıştır. Faktör döndürme sonrasında, ölçeğin tüm alt boyutlarının uzman görüşleri doğrultusunda tasarlanan alt ölçekte yer aldığı ancak beşinci alt ölçeğin iki ayrı boyuta ayrıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda yetişkinler için YHPB

Ölçeği'nin birinci alt ölçeği olan "Yemek Planlama ve Hazırlama" alt ölçeğinin 6 maddeden (1, 2, 3, 5, 6, 7), "Satın Alma-Bütçe" alt ölçeğinin 6 maddeden (1, 2, 3, 4, 6, 7), "Tasarım-Yaratıcılık-Beceri" alt ölçeğinin 4 maddeden (1, 2, 3, 4), "Etiket Okuma / Tüketici Farkındalığı alt ölçeğinin 5 maddeden (1, 2, 3, 4, 5), "Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri" alt ölçeğinin 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10), "Yiyecek Pişirme Becerileri" alt ölçeğinin 14 maddeden (16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32) ve son olarak "Pişirme Teknikleri alt ölçeğinin 8 maddeden (7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) oluştuğu saptanmıştır. T binişiklik maddenin öz değeri 1'den büyük olan yedi faktör altında toplandığı saptanmıştır. Buna göre yapılan döndürme işleminden sonra yedi faktörün ölçeğe ilişkin açıkladıkları toplam varyansın %43,652 olduğu görülmektedir. Buna göre 'Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin yedi faktörlü bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Varimax tekniği ile döndürülmüş maddelerin faktör yükleri incelendiğinde; maddelerin .418 ile .815 arasında değişen faktör yükleri olduğu görülmektedir. Faktör yüklerinin .30 ve üzerinde olması durumunda, maddelerin iyi derecede ayırt edici olduğu belirtilmektedir (Gözüm ve Aksayan, 2003; Büyüköztürk, 2014) ve buna göre testte yer alan tüm maddelerin yapı geçerliğini desteklediği ifade edilebilir.

4.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

'Yetişkinler için YHPB Ölçeği' nin geliştirilmesi sürecinde yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan 7 boyutlu, 50 maddelik ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için DFA yapılmıştır. Modelin DFA'da uyumlu olup olmadığını değerlendirmek amacıyla çeşitli uyum iyiliği indeksleri kullanılmaktadır. Çalışma kapsamında Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Normed Fit Index (NFI), Non-Normed Fit Index (NNFI), Comparative Fit Index (CFI), Goodness of Fit Index (GFI), Incremental Fit Index (IFI) uyum indeksleri incelenmiş ve Tablo 9'da DFA sonucu elde edilen uyum indeksleri sunulmuştur.

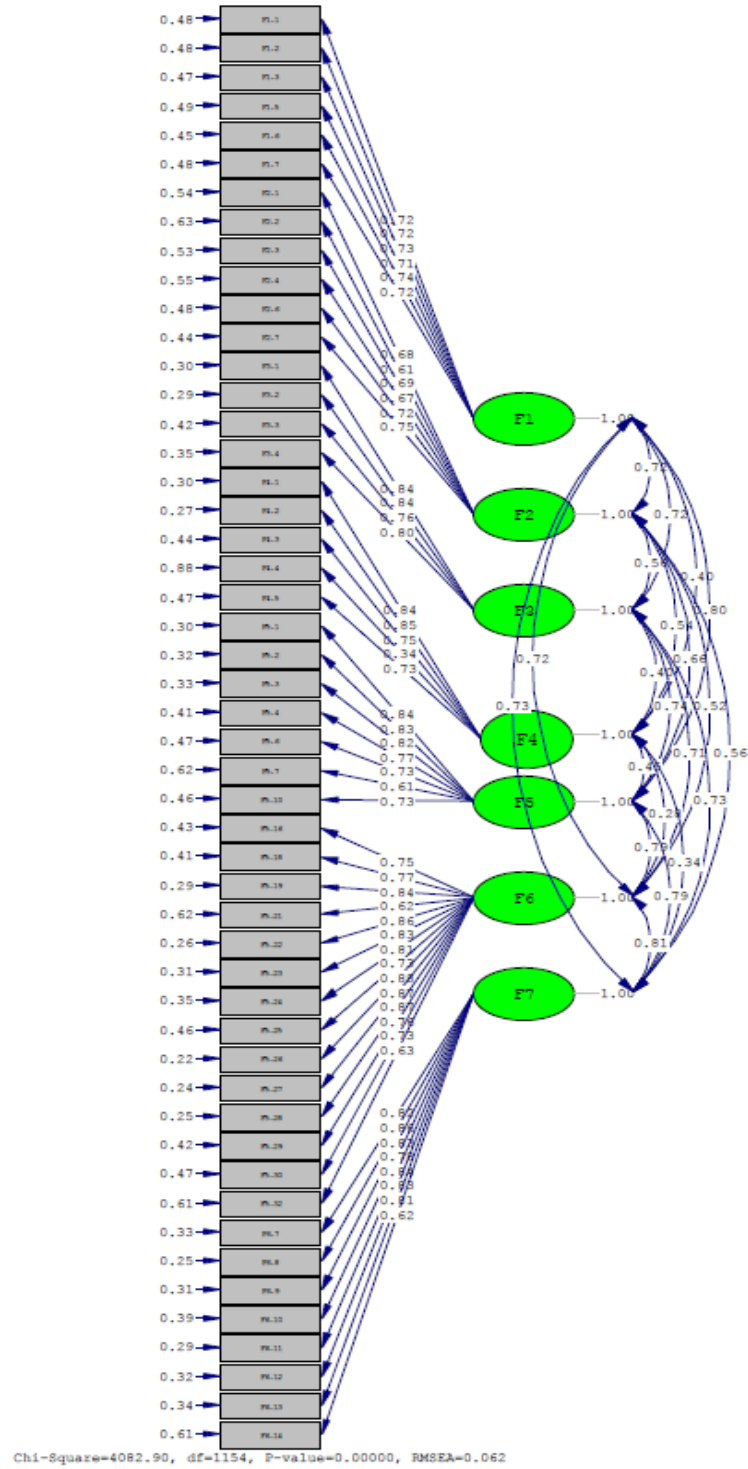
Tablo-9: DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri ve referanslar

Uyum İyiliği İndeksleri	Elde Edilen Değer	Kriter
RMSEA	0.061	$X < 0.08$
NFI	0.98	$X \geq 0.90$
NNFI	0.98	$X \geq 0.90$
CFI	0.98	$0 \leq X \leq 1$
GFI	0.81	$0 \leq X \leq 1$
IFI	0.98	$X \geq 0.90$

Tablo 9’da doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinden CFI, IFI, GFI ve NNFI’nın .90 üzerinde yer alması kabul edilebilir uyuma işaret ederken .95 ve üzerindeki değerlerin çok iyi model uyumunu gösterdiği ifade edilmektedir (Baumgartner ve Homburg, 1996). Yürütülen DFA analizinde [CFI=.98; IFI=.98; GFI=.81, NNFI=.98] bulunmuştur. Ayrıca her bir maddeye ilişkin parametre değerlerinin anlamlılığını belirlemek üzere incelenen t değerlerinin 8,52 ile 28,75 ($p < 0,01$) arasında değiştiği bulunmuştur. DFA sonucu ortaya çıkan modelin son hali, 50 madde yedi alt boyuttan oluşmaktadır. İlk olarak araştırmada tasarlanan altı alt boyut, yapılan açımlayıcı faktör analizi ile yedi olduğu saptanmıştır. Bu bölümde yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizinin yedi alt boyut olarak ölçeğin yapısının doğruladığı görülmektedir.

Sonuç olarak, DFA ile elde edilen modelin kuramsal modelle iyi düzeyde uyumlu olduğu ve ‘Yetişkinler için YHPB Ölçeği’ yapı geçerliğinin sağlandığı belirlenmiştir. Aşağıda Şekil 3’te doğrulayıcı faktör analizi path diyagramı sunulmuştur.

Şekil- 3: Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



Şekil 3'te Yetişkinler İçin YHPB Ölçeği'ne ilişkin yol diyagramında ki-kare derecesinin $\chi^2=4082,90$, serbestlik derecesinin $sd=154$ olduğu, buna göre χ^2/sd oranının $4082,90/1154= 3,54$ ($p < ,05$) olduğu belirlenmiştir. Bu oranın 5.0'ın altında olması kuramsal modelin uyum iyiliğine sahip olduğuna, 3.0'ten daha küçük bir değer alması DFA modelinin çok iyi bir uyuma sahip olduğuna işaret etmektedir (Schermele-Engel vd., 2003).

4.3. Güvenirlik Analizleri

Bu bölümde, geliştirilen Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin güvenilirlik çalışması kapsamında elde edilen bulgular yer almaktadır. İlk olarak Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin madde toplam analizleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo-10: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Madde Toplam Analizleri

Alt Ölçek	Madde	Madde Çıkartılırsa Test Ortalaması	Madde Çıkartılırsa Test Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Madde Çıkartılırsa Cronbach Alfa Değeri	Alt Ölçek Toplam Cronbach Alfa Değeri
Yemek Planlama ve Hazırlama	Madde 1	19,2266	15,356	,682	,843	,868
	Madde 2	19,1450	15,701	,684	,843	
	Madde 3	19,2387	15,123	,665	,846	
	Madde 5	19,1722	14,996	,646	,850	
	Madde 6	19,1601	15,145	,687	,842	
	Madde 7	19,0347	15,725	,638	,851	
	Satın Alma-Bütçe	Madde 1	19,8686	12,629	,638	
Madde 2		20,1949	12,118	,578	,822	
Madde 3		20,1873	11,953	,623	,812	
Madde 4		19,9381	12,884	,600	,816	
Madde 6		20,0604	12,123	,626	,811	
Madde 7		19,8414	12,905	,652	,808	
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri		Madde 1	10,3867	9,502	,769	,843
	Madde 2	10,5559	9,430	,784	,837	
	Madde 3	10,2976	9,949	,711	,865	
	Madde 4	10,3429	9,621	,728	,859	
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Madde 1	16,6918	13,787	,613	,630	,709
	Madde 2	16,6042	13,701	,666	,619	
	Madde 3	16,4260	13,894	,614	,632	
	Madde 4	16,5665	9,411	,332	,869	
	Madde 5	16,7145	13,360	,614	,622	
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Madde 1	23,2160	25,462	,768	,880	,901
	Madde 2	23,2402	25,414	,754	,881	
	Madde 3	23,2598	24,898	,760	,880	
	Madde 4	23,4169	24,939	,730	,883	
	Madde 6	23,4486	25,174	,722	,884	
	Madde 7	23,4320	24,436	,593	,905	
	Madde 10	23,4547	25,280	,687	,888	
Yiyecek Pişirme Becerileri	Madde 16	47,8036	161,753	,736	,952	,955
	Madde 18	47,6903	163,028	,748	,952	
	Madde 19	47,7402	157,863	,826	,950	
	Madde 21	47,7628	160,889	,600	,956	
	Madde 22	47,9471	156,292	,844	,950	
	Madde 23	48,0106	157,590	,814	,950	
	Madde 24	47,9834	159,075	,788	,951	
	Madde 25	47,8792	156,690	,711	,953	
	Madde 26	47,8520	156,383	,858	,949	
	Madde 27	47,9668	156,707	,846	,950	
	Madde 28	47,8746	156,724	,845	,950	
	Madde 29	48,2356	157,321	,742	,952	
	Madde 30	47,8399	163,197	,712	,953	
	Madde 32	47,9940	165,616	,600	,955	
Pişirme Teknikleri	Madde 7	24,9532	46,713	,785	,924	,934
	Madde 8	24,7372	47,096	,828	,921	
	Madde 9	24,9849	46,935	,790	,924	
	Madde 10	25,2931	47,430	,747	,927	
	Madde 11	24,8822	46,773	,813	,922	
	Madde 12	24,6208	48,030	,794	,924	
	Madde 13	24,8973	47,254	,794	,923	
	Madde 14	24,7402	50,734	,606	,936	
Test Toplam Cronbach Alfa Değeri = ,970						

Tablo 10’da Yetişkinler için YHPB Ölçeği’nin maddelerinin diğer maddelerin toplamından oluşan bütün arasındaki korelasyon görülmektedir. Madde-toplam korelasyon değerlerine göre “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde en düşük değer 0,638, en yüksek değer ise 0,687; “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde en düşük değer 0,578, en yüksek değer ise 0,652; “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde en düşük değer 0,711, en yüksek değer ise 0,784; “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde en düşük değer 0,332, en yüksek değer ise 0,666; “Yiyecek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde en düşük değer 0,593, en yüksek değer ise 0,768; “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde en düşük değer 0,600, en yüksek değer ise 0,858 ve son olarak “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde en düşük değer 0,606, en yüksek değer ise 0,828 olduğu saptanmıştır. Buna göre madde-toplam korelasyon sonuçlarında hiçbir maddenin .20’nin altında değere sahip olmadığı saptanmıştır. Erkuş (2014) ile Şeker ve Gençdoğan (2014) 0,20’nin altında madde katsayısına sahip maddelerin testten çıkarılması gerektiğini belirtmektedir. Araştırma sonuçlarına göre madde ortalama ile test varyansları incelendiğinde hiçbir maddenin .20’nin altında değere sahip olmadığı saptanmıştır ve madde-toplam korelasyon sonuçlarına göre hiçbir maddenin .20’nin altında değere sahip olmadığından testten çıkarılmamıştır.

Madde çıkartılırsa test ortalamalarının değişimi incelendiğinde, “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde en düşük değer 19,03 ve en yüksek değer 19,23 olduğu bulunmuştur. “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde en düşük değer 19,84 ve en yüksek değer 20,19 olduğu bulunmuştur. “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde madde çıkartılırsa test ortalamalarının en düşük değer 10,29 ve en yüksek değer 10,55; “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde en düşük değer 16,42 ve en yüksek değer 16,71 olduğu saptanmıştır. “Yiyecek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde en düşük değer 23,21 ve en yüksek değer 23,45; “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde en düşük değer 47,69 ve en yüksek değer 48,23; “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde ise en düşük değer 24,62 ve en yüksek değer 25,29 olduğu saptanmıştır. Madde ortalama ile test varyansları incelendiğinde hiçbir maddenin testten çıkarılmamasına karar verilmiştir.

Buna ek olarak madde çıkartılırsa Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının değişimi incelendiğinde, “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde en düşük

değerin 0,842 ve en yüksek değer 0,851 olduğu bulunmuştur. “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde en düşük değer 0,808 ve en yüksek değer 0,822 olduğu bulunmuştur. “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde madde çıkartılırsa Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının en düşük değeri 0,837 ve en yüksek değeri 0,865; “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde en düşük değeri 0,619 ve en yüksek değeri 0,869 olduğu saptanmıştır. “Yiyecek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde en düşük değeri 0,880 ve en yüksek değeri 0,905; “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde en düşük değeri 0,949 ve en yüksek değeri 0,956; “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde ise en düşük değeri 0,921 ve en yüksek değeri 0,936 olduğu belirlenmiştir. Tüm alt ölçeklerin güvenilirlik Cronbach Alfa değeri sırasıyla “Yemek Planlama ve Hazırlama” için 0,868, Satın Alma-Bütçe” alt ölçeği için 0,839, “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeği için 0,884; “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeği için 0,709, “Yiyecek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeği için 0,901; “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeği için 0,955; “Pişirme Teknikleri” alt ölçeği için 0,934 ve ölçeğin toplam Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,970 olduğu bulunmuştur.

Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin madde ayırt ediciliklerine ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo-11: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Madde Ayırt Edicilikleri

Alt Ölçek	Madde	GRUP	n	\bar{X}	Ss	t	Sd	P	
Yemek Planlama ve Hazırlama	Madde 1	Alt % 27	179	3,00	1,00	-15,436	356	,000	
		Üst % 27	179	4,39	,68				
	Madde 2	Alt % 27	179	3,13	,96	-15,598	356	,000	
		Üst % 27	179	4,47	,62				
	Madde 3	Alt % 27	179	2,89	1,04	-16,728	356	,000	
		Üst % 27	179	4,45	,67				
	Madde 5	Alt % 27	179	2,93	1,09	-15,745	356	,000	
		Üst % 27	179	4,52	,79				
	Madde 6	Alt % 27	179	2,95	1,04	-16,380	356	,000	
		Üst % 27	179	4,50	,71				
	Madde 7	Alt % 27	179	3,15	1,04	-17,284	356	,000	
		Üst % 27	179	4,69	,57				
	Satın Alma-Bütçe	Madde 1	Alt % 27	179	3,59	1,01	-11,953	356	,000
			Üst % 27	179	4,65	,61			
Madde 2		Alt % 27	179	3,30	1,12	-9,670	356	,000	
		Üst % 27	179	4,34	,89				
Madde 3		Alt % 27	179	3,22	1,16	-11,752	356	,000	
		Üst % 27	179	4,43	,74				
Madde 4		Alt % 27	179	3,54	,95	-12,205	356	,000	
		Üst % 27	179	4,60	,66				
Madde 6		Alt % 27	179	3,24	1,06	-15,434	356	,000	
		Üst % 27	179	4,65	,60				
Madde 7		Alt % 27	179	3,56	,93	-15,099	356	,000	
		Üst % 27	179	4,74	,46				
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri		Madde 1	Alt % 27	179	2,41	1,09	-19,124	356	,000
			Üst % 27	179	4,34	,78			
	Madde 2	Alt % 27	179	2,23	,98	-19,972	356	,000	
		Üst % 27	179	4,20	,87				
	Madde 3	Alt % 27	179	2,61	1,12	-17,942	356	,000	
		Üst % 27	179	4,43	,75				
	Madde 4	Alt % 27	179	2,35	1,07	-21,220	356	,000	
		Üst % 27	179	4,44	,75				
Etiket Okuma/ Tüketici Farkındalığı	Madde 1	Alt % 27	179	3,53	1,06	-4,743	356	,000	
		Üst % 27	179	4,93	3,82				
	Madde 2	Alt % 27	179	3,58	1,11	-10,783	356	,000	
		Üst % 27	179	4,60	,61				
	Madde 3	Alt % 27	179	3,13	,99	-19,124	356	,000	
		Üst % 27	179	4,84	,36				
	Madde 4	Alt % 27	179	3,11	1,05	-19,972	356	,000	
		Üst % 27	179	4,74	,57				
	Madde 5	Alt % 27	179	3,03	1,10	-17,942	356	,000	
		Üst % 27	179	4,79	,50				
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Madde 1	Alt % 27	179	2,92	1,10	-21,664	356	,000	
		Üst % 27	179	4,60	,59				
	Madde 2	Alt % 27	179	2,91	1,00	-18,130	356	,000	
		Üst % 27	179	4,55	,66				
	Madde 3	Alt % 27	179	2,82	1,00	-19,438	356	,000	
		Üst % 27	179	4,74	1,49				
	Madde 4	Alt % 27	179	2,84	1,08	-18,013	356	,000	
		Üst % 27	179	4,60	,61				
	Madde 6	Alt % 27	179	2,69	1,08	-18,191	356	,000	
		Üst % 27	179	4,69	,56				
Madde 7	Alt % 27	179	2,80	1,02	-14,238	356	,000		
	Üst % 27	179	4,73	,51					
Madde 10	Alt % 27	179	2,53	1,12	-18,923	356	,000		
	Üst % 27	179	4,77	,49					

Yiyecek Pişirme Becerileri	Madde 16	Alt % 27	179	2,72	1,93	-21,918	356	,000
		Üst % 27	179	4,72	,59			
	Madde 18	Alt % 27	179	2,40	1,13	-22,516	356	,000
		Üst % 27	179	4,68	,63			
	Madde 19	Alt % 27	179	2,31	1,05	-24,270	356	,000
		Üst % 27	179	4,59	,61			
	Madde 21	Alt % 27	179	2,44	1,09	-13,203	356	,000
		Üst % 27	179	4,63	,60			
	Madde 22	Alt % 27	179	2,51	1,84	-23,429	356	,000
		Üst % 27	179	4,68	,61			
	Madde 23	Alt % 27	179	2,45	1,14	-24,951	356	,000
		Üst % 27	179	4,73	,51			
	Madde 24	Alt % 27	179	2,35	1,07	-23,389	356	,000
		Üst % 27	179	4,64	,55			
Madde 25	Alt % 27	179	2,37	1,07	-14,908	356	,000	
	Üst % 27	179	4,70	,54				
Madde 26	Alt % 27	179	2,12	1,04	-24,267	356	,000	
	Üst % 27	179	4,41	,92				
Madde 27	Alt % 27	179	2,73	1,09	-25,262	356	,000	
	Üst % 27	179	4,62	,58				
Madde 28	Alt % 27	179	2,63	1,03	-25,836	356	,000	
	Üst % 27	179	4,44	,82				
Madde 29	Alt % 27	179	2,34	1,06	-22,021	356	,000	
	Üst % 27	179	4,53	,66				
Madde 30	Alt % 27	179	2,08	1,12	-20,383	356	,000	
	Üst % 27	179	4,24	,85				
Madde 32	Alt % 27	179	1,95	,84	-18,302	356	,000	
	Üst % 27	179	4,29	,90				
Pişirme Teknikleri	Madde 7	Alt % 27	179	2,62	1,24	-23,339	356	,000
		Üst % 27	179	4,63	,75			
	Madde 8	Alt % 27	179	2,35	1,07	-20,484	356	,000
		Üst % 27	179	4,58	,77			
	Madde 9	Alt % 27	179	2,26	2,52	-25,290	356	,000
		Üst % 27	179	4,48	,72			
	Madde 10	Alt % 27	179	2,27	1,09	-18,576	356	,000
		Üst % 27	179	4,39	,87			
	Madde 11	Alt % 27	179	2,48	1,06	-23,060	356	,000
		Üst % 27	179	4,66	,61			
	Madde 12	Alt % 27	179	2,24	,99	-20,486	356	,000
		Üst % 27	179	4,55	,74			
	Madde 13	Alt % 27	179	2,01	,93	-22,208	356	,000
		Üst % 27	179	4,24	,85			
Madde 14	Alt % 27	179	2,36	1,08	-15,910	356	,000	
	Üst % 27	179	4,58	,68				

Tablo 11'e göre, Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nde yer alan maddelerin ayırt ediciliğini incelemek amacıyla testin her bir maddesi için en yüksek puanın %27'lik dilim puanları ile testin her bir maddesi için en düşük puanın %27'lik dilim puanları arasında (n=179) ilişkisiz t testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, ölçeğin tüm maddeleri için alt ve üst gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < ,05$). Buna göre her bir maddenin ayırt edici özellikte olduğu söylenebilir.

Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin test-tekrar test katsayıları Pearson Korelasyon Testi ile incelenerek sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo-12: Yetişkinler için Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği'nin Test-Tekrar Test Katsayıları

Test		Tekrar Test						
		Yemek Planlama ve Hazırlama	Satın Alma-Bütçe	Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Yiyecek Pişirme Becerileri	Pişirme Teknikleri
Yemek Planlama ve Hazırlama	r	,870	,489	,698	,472	,696	,658	,656
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	54	54	54	54	54	54	54
Satın Alma-Bütçe	r	,599	,857	,672	,613	,609	,571	,654
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	54	54	54	54	54	54	54
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	r	,640	,592	,957	,388	,742	,762	,820
	p	,000	,000	,000	,004	,000	,000	,000
	n	54	54	54	54	54	54	54
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	r	,433	,558	,448	,793	,395	,448	,448
	p	,001	,000	,001	,000	,003	,001	,001
	n	54	54	54	54	54	54	54
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	r	,702	,602	,796	,341	,911	,758	,821
	p	,000	,000	,000	,012	,000	,000	,000
	n	54	54	54	54	54	54	54
Yiyecek Pişirme Becerileri	r	,604	,530	,779	,377	,721	,965	,821
	p	,000	,000	,000	,005	,000	,000	,000
	n	54	54	54	54	54	54	54
Pişirme Teknikleri	r	,678	,611	,835	,436	,804	,866	,916
	p	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000
	n	54	54	54	54	54	54	54

*p<.05

Tablo 12'ye göre Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin test-tekrar test sonuçları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($p < ,05$). “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,870; “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,857; “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,957; “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,793; “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,911; “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,965; “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde ise Pearson korelasyon katsayısı 0,916 olarak hesaplanmıştır. Buna göre Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde her alt ölçek için test-tekrar teste ek olarak alt ölçeklerin birbiri arasında da anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

4.4. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Analizler

Araştırmada katılımcıların yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri düzeyi cinsiyet, yaş grubu, öğrenim durumu, çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri açısından da incelenmiştir. İlk olarak katılımcıların yiyecek hazırlama ve pişirme beceri düzeylerine ilişkin frekans ve yüzdeler Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo-13: Katılımcıların Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Beceri Düzeylerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Beceri Düzeyi	<i>f</i>	%
Düşük	102	15,4
Orta	459	69,3
Yüksek	101	15,3

Tablo 13 de araştırmaya katılan bireylerin YHPB Ölçeğinden aldıkları puanlara göre beceri düzeylerine incelenmiştir. Bunun için gruplar oluşturulurken çalışmaya katılan bireylerin YHPB Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{X}=188,89$) ve standart sapması ($Ss=36,12$) hesaplanmıştır. Normal dağılım içinde ortalamanın +1 standart sapma sağı ile -1 standart sapma solu arasında kalan puana sahip bireylerin YHPB orta düzeyde; ortalamanın +1 standart sapma değerinin üstünde beceri puanına sahip bireylerin ($\bar{X}+Ss=225,01$) YHPB yüksek düzeyde; ortalamanın -1 standart sapma değerinin altında puana sahip bireylerin ($\bar{X}-Ss=152,77$) YHPB düşük düzeyde olarak sınıflandırılmıştır. Buna göre;

50-152 puan arası düşük düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 102 kişi (%15,4),

153-225 puan arası orta düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 459 kişi (%69,3),

226-250 puan arası yüksek düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 101 kişi (%15,3) olduğu belirlenmiştir.

YHPB Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyetine değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analizler Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo-14: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarına Cinsiyet Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Grup	n	\bar{X}	Ss	T	Sd	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	Erkek	186	19,98	5,20	-	660	,000*
	Kadın	476	24,17	3,80	11,392		
Satın Alma-Bütçe	Erkek	186	22,83	4,63	-4,646	660	,000*
	Kadın	476	24,48	3,87			
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Erkek	186	11,49	4,55	-	660	,000*
	Kadın	476	14,78	3,43	10,062		
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Erkek	186	20,09	4,17	-2,462	660	,014*
	Kadın	476	21,00	4,35			
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Erkek	186	23,55	6,55	-	660	,000*
	Kadın	476	28,68	4,75	11,140		
Yiyecek Pişirme Becerileri	Erkek	186	38,45	13,82	-	660	,000*
	Kadın	476	56,71	9,36	19,549		
Pişirme Teknikleri	Erkek	186	23,51	8,52	-	660	,000*
	Kadın	476	30,36	6,65	10,971		
Toplam Puan	Erkek	186	159,93	38,11	-	660	,000*
	Kadın	476	200,21	28,16	14,894		

*p<.05

Tablo 14’te katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, YHPB Ölçeği’nin “Yemek Planlama ve Hazırlama” (t=-11,392), “Satın Alma-Bütçe” (t=-4,646); “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” (t=-10,062), “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı (t=-2,462)”, “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” (t=-11,140), “Yiyecek Pişirme Becerileri” (t=-19,549), “Pişirme Teknikleri” (t=-10,971) alt ölçek puan ortalamaları ve toplam puan ortalamalarının (t=-14,894), cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (p<.05). Cinsiyet değişkenine göre ölçeğin, alt ölçek ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde kadınların puan ortalamalarının, erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır.

YHPB Ölçeği puan ortalamalarının yaş grubu değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo-15: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Grubu Değişkenine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Grup	n	\bar{X}	Ss
Yemek Planlama ve Hazırlama	25 yaş ve altı	113	22,40	4,88
	26-35 yaş	133	22,85	4,59
	36-45 yaş	224	23,70	4,18
	46 yaş üzeri	192	22,61	4,95
	Toplam	662	22,99	4,63
Satın Alma-Bütçe	25 yaş ve altı	113	23,39	4,20
	26-35 yaş	133	23,26	4,53
	36-45 yaş	224	24,52	3,97
	46 yaş üzeri	192	24,31	3,99
	Toplam	662	24,01	4,16
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	25 yaş ve altı	113	14,61	3,83
	26-35 yaş	133	13,76	4,18
	36-45 yaş	224	13,87	4,09
	46 yaş üzeri	192	13,46	4,02
	Toplam	662	13,86	4,05
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	25 yaş ve altı	113	21,18	3,53
	26-35 yaş	133	21,32	5,83
	36-45 yaş	224	20,64	3,79
	46 yaş üzeri	192	20,21	4,04
	Toplam	662	20,75	4,32
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	25 yaş ve altı	113	27,29	5,77
	26-35 yaş	133	26,61	5,66
	36-45 yaş	224	28,04	5,36
	46 yaş üzeri	192	26,71	6,29
	Toplam	662	27,24	5,79
Yiyecek Pişirme Becerileri	25 yaş ve altı	113	53,62	11,51
	26-35 yaş	133	50,98	12,61
	36-45 yaş	224	52,57	13,94
	46 yaş üzeri	192	49,63	14,64
	Toplam	662	51,58	13,56
Pişirme Teknikleri	25 yaş ve altı	113	29,01	7,09
	26-35 yaş	133	27,09	7,95
	36-45 yaş	224	29,09	7,28
	46 yaş üzeri	192	28,27	8,71
	Toplam	662	28,44	7,84
Toplam Puan	25 yaş ve altı	113	191,53	33,16
	26-35 yaş	133	185,90	35,03
	36-45 yaş	224	192,46	35,67
	46 yaş üzeri	192	185,24	38,70
	Toplam	662	188,89	36,12

Tablo 15’de katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamaları yaş grubu değişkenine göre incelenmiş ve “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=22,40$, 26-35 yaş arası

katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=22,85$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=23,70$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=22,61$ olarak hesaplanmıştır. “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=23,39$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması 23,26, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=24,52$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=24,31$ olarak; “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=14,61$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=13,76$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=13,87$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=13,46$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=21,18$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=21,32$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=20,64$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması 20,21 olarak; “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=27,29$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=26,61$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=28,04$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=26,71$ olarak hesaplanmıştır. “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=53,62$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=50,98$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}=52,57$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=49,63$ olarak ve “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=29,01$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=27,09$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=29,09$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=28,27$ olarak hesaplanmıştır. Son olarak ölçeğin toplam puanında 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=191,53$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=185,90$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=192,46$ ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=185,24$ olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre incelendiği ANOVA sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo-16: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Yaş Grubu Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	Gruplararası	180,987	3	60,329	2,826	,038*
	Gruplariçi	14045,999	658	21,347		
	Toplam	14226,986	661			
Satın Alma-Bütçe	Gruplararası	193,405	3	64,468	3,763	,011*
	Gruplariçi	11274,377	658	17,134		
	Toplam	11467,782	661			
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Gruplararası	95,082	3	31,694	1,932	,123
	Gruplariçi	10796,132	658	16,407		
	Toplam	10891,215	661			
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Gruplararası	121,729	3	40,576	2,183	,089
	Gruplariçi	12232,146	658	18,590		
	Toplam	12353,875	661			
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Gruplararası	249,184	3	83,061	2,490	,059
	Gruplariçi	21953,173	658	33,363		
	Toplam	22202,356	661			
Yiyecek Pişirme Becerileri	Gruplararası	1469,382	3	489,794	2,682	,046*
	Gruplariçi	120171,548	658	182,632		
	Toplam	121640,931	661			
Pişirme Teknikleri	Gruplararası	379,529	3	126,510	2,063	,104
	Gruplariçi	40349,903	658	61,322		
	Toplam	40729,432	661			
Toplam Puan	Gruplararası	7394,751	3	2464,917	1,897	,129
	Gruplariçi	855152,264	658	1299,624		
	Toplam	862547,015	661			

*p<.05

Tablo 16’da katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, katılımcıların YHPB Ölçeği’nin “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri”, “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı”, “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri”, “Pişirme Teknikleri” alt ölçek puan ortalamaları ve toplam puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (p>.05). Ancak ölçeğin “Yemek Planlama ve Hazırlama” ($F_{(3,658)}=2,826$) , “Satın Alma-Bütçe” ($F_{(3,658)}=3,763$) ve “Yiyecek Pişirme Becerileri” ($F_{(3,658)}=2,682$) alt ölçek puan ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (p<.05). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleriyle

karşılaştırılmıştır. Varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenerek Tukey Testi yapılmış ve test sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo-17: Tukey Testi Sonuçları

Alt Ölçek	(I) Yaş Grubu	(J) Yaş Grubu	Ortalama Farkı (I-J)	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	25 yaş ve altı	26-35 yaş	-,45006	,447
		36-45 yaş	-1,29381	,015*
		46 yaş üzeri	-,20750	,705
	26-35 yaş	25 yaş ve altı	,45006	,447
		36-45 yaş	-,84375	,096
		46 yaş üzeri	,24256	,642
	36-45 yaş	25 yaş ve altı	1,29381	,015*
		26-35 yaş	,84375	,096
		46 yaş üzeri	1,08631	,017*
	46 yaş üzeri	25 yaş ve altı	,20750	,705
		26-35 yaş	-,24256	,642
		36-45 yaş	-1,08631	,017*
Satın Alma-Bütçe	25 yaş ve altı	26-35 yaş	,13507	,799
		36-45 yaş	-1,12409	,019*
		46 yaş üzeri	-,91948	,061
	26-35 yaş	25 yaş ve altı	-,13507	,799
		36-45 yaş	-1,25916	,006*
		46 yaş üzeri	-1,05455	,024*
	36-45 yaş	25 yaş ve altı	1,12409	,019*
		26-35 yaş	1,25916	,006*
		46 yaş üzeri	,20461	,615
	46 yaş üzeri	25 yaş ve altı	,91948	,061
		26-35 yaş	1,05455	,024*
		36-45 yaş	-,20461	,615
Yiyecek Pişirme Becerileri	25 yaş ve altı	26-35 yaş	2,64336	,127
		36-45 yaş	1,05243	,500
		46 yaş üzeri	3,99290	,013*
	26-35 yaş	25 yaş ve altı	-2,64336	,127
		36-45 yaş	-1,59093	,283
		46 yaş üzeri	1,34955	,376
	36-45 yaş	25 yaş ve altı	-1,05243	,500
		26-35 yaş	1,59093	,283
		46 yaş üzeri	2,94048	,027*
	46 yaş üzeri	25 yaş ve altı	-3,99290	,013*
		26-35 yaş	-1,34955	,376
		36-45 yaş	-2,94048	,027*

*p<.05

Tablo 17 incelendiğinde, YHPB Ölçeği’nin “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın 25 yaş ve altındaki katılımcılar ile 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar arasında, 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine ve 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar ile 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar arasında, 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın 25 yaş ve altındaki katılımcılar ile 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar arasında, 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine; 26-35 yaş aralığındaki katılımcılar ile 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar arasında, 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine ve 26-35 yaş aralığındaki katılımcılar ile 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar arasında, 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar lehine olduğu bulunmuştur. Son olarak ölçeğin “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın 25 yaş ve altındaki katılımcılar ile 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar arasında, 25 yaş ve altındaki katılımcılar lehine; 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar ile 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar arasında, 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir.

YHPB Ölçeği puan ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo-18: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Öğrenim Durumu Değişkenine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Grup	n	\bar{X}	Ss
Yemek Planlama ve Hazırlama	İlköğretim	154	23,73	4,37
	Ortaöğretim	175	23,28	4,31
	Yükseköğretim	333	22,50	4,87
	Toplam	662	22,99	4,63
Satın Alma-Bütçe	İlköğretim	154	24,41	4,25
	Ortaöğretim	175	24,10	4,06
	Yükseköğretim	333	23,78	4,17
	Toplam	662	24,01	4,16
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	İlköğretim	154	14,25	3,70
	Ortaöğretim	175	14,86	3,80
	Yükseköğretim	333	13,14	4,21
	Toplam	662	13,86	4,05
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	İlköğretim	154	19,10	4,49
	Ortaöğretim	175	21,03	3,40
	Yükseköğretim	333	21,36	4,48
	Toplam	662	20,75	4,32
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	İlköğretim	154	28,22	5,58
	Ortaöğretim	175	27,77	5,43
	Yükseköğretim	333	26,51	5,98
	Toplam	662	27,24	5,79
Yiyecek Pişirme Becerileri	İlköğretim	154	55,97	12,15
	Ortaöğretim	175	53,63	11,68
	Yükseköğretim	333	48,47	14,35
	Toplam	662	51,58	13,56
Pişirme Teknikleri	İlköğretim	154	30,57	7,47
	Ortaöğretim	175	29,30	6,89
	Yükseköğretim	333	27,00	8,21
	Toplam	662	28,44	7,84
Toplam Puan	İlköğretim	154	196,28	34,41
	Ortaöğretim	175	194,01	31,69
	Yükseköğretim	333	182,78	38,06
	Toplam	662	188,89	36,12

Tablo 18’de katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamaları öğrenim durumu değişkenine göre incelenmiş ve “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=23,73$, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=23,28$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=22,50$ olarak hesaplanmıştır. “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=24,41$; ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=24,10$ ve yükseköğretim

mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=23,78$ olarak; “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=14,25$, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=14,86$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=13,14$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=19,10$, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=21,03$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=21,36$ olarak; “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=28,22$, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=27,77$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=26,51$ olarak hesaplanmıştır. “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=55,97$, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=53,63$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=48,47$ olarak ve “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=30,57$, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=29,30$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=27$ olarak hesaplanmıştır. Son olarak ölçeğin toplam puanında ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=196,28$ ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=194,01$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=182,78$ olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine göre incelendiği ANOVA sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo-19: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Öğrenim Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	Gruplararası	179,938	2	89,969	4,221	,015*
	Gruplariçi	14047,048	659	21,316		
	Toplam	14226,986	661			
Satın Alma-Bütçe	Gruplararası	43,581	2	21,790	1,257	,285
	Gruplariçi	11424,202	659	17,336		
	Toplam	11467,782	661			
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Gruplararası	371,837	2	185,919	11,647	,000*
	Gruplariçi	10519,377	659	15,963		
	Toplam	10891,215	661			
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Gruplararası	556,710	2	278,355	15,549	,000*
	Gruplariçi	11797,165	659	17,902		
	Toplam	12353,875	661			
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Gruplararası	377,789	2	188,895	5,704	,004*
	Gruplariçi	21824,567	659	33,118		
	Toplam	22202,356	661			
Yiyecek Pişirme Becerileri	Gruplararası	6923,407	2	3461,704	19,886	,000*
	Gruplariçi	114717,523	659	174,078		
	Toplam	121640,931	661			
Pişirme Teknikleri	Gruplararası	1516,393	2	758,196	12,742	,000*
	Gruplariçi	39213,039	659	59,504		
	Toplam	40729,432	661			
Toplam Puan	Gruplararası	25415,353	2	12707,676	10,004	,000*
	Gruplariçi	837131,662	659	1270,306		
	Toplam	862547,015	661			

*p<.05

Tablo 19’da katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tablo 19 incelendiğinde, katılımcıların YHPB Ölçeği’nin “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeği puan ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (p>.05). Ölçeğin “Yemek Planlama ve Hazırlama” ($F_{(2,659)}= 4,221$), “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” ($F_{(2,659)}= 11,647$), “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” ($F_{(2,659)}= 15,549$), “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” ($F_{(2,659)}= 5,704$), “Yiyecek Pişirme Becerileri” ($F_{(2,659)}= 19,886$), “Pişirme Teknikleri” ($F_{(2,659)}= 12,742$) alt ölçek puan ortalamaları ve toplam puan ortalamalarının ($F_{(2,659)}= 10,004$) öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (p<.05). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleriyle

karşılaştırılmıştır. Varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenerek Tukey Testi yapılmış ve test sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo-20: Tukey Testi Sonuçları

Alt Ölçek	(I) Öğrenim Durumu	(J) Öğrenim Durumu	Ortalama Farkı (I-J)	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	İlköğretim	Ortaöğretim	,44805	,654
		Yükseköğretim	1,23226	,017*
	Ortaöğretim	İlköğretim	-,44805	,654
		Yükseköğretim	,78421	,164
	Yükseköğretim	İlköğretim	-1,23226	,017*
		Ortaöğretim	-,78421	,164
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	İlköğretim	Ortaöğretim	-,60883	,352
		Yükseköğretim	1,11259	,012*
	Ortaöğretim	İlköğretim	,60883	,352
		Yükseköğretim	1,72142	,000*
	Yükseköğretim	İlköğretim	-1,11259	,012*
		Ortaöğretim	-1,72142	,000*
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	İlköğretim	Ortaöğretim	-1,93039	,000*
		Yükseköğretim	-2,25947	,000*
	Ortaöğretim	İlköğretim	1,93039	,000*
		Yükseköğretim	-,32908	,683
	Yükseköğretim	İlköğretim	2,25947	,000*
		Ortaöğretim	,32908	,683
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	İlköğretim	Ortaöğretim	,45013	,759
		Yükseköğretim	1,71676	,006*
	Ortaöğretim	İlköğretim	-,45013	,759
		Yükseköğretim	1,26663	,049*
	Yükseköğretim	İlköğretim	-1,71676	,006*
		Ortaöğretim	-1,26663	,049*
Yiyecek Pişirme Becerileri	İlköğretim	Ortaöğretim	2,33974	,244
		Yükseköğretim	7,49955	,000*
	Ortaöğretim	İlköğretim	-2,33974	,244
		Yükseköğretim	5,15981	,000*
	Yükseköğretim	İlköğretim	-7,49955	,000*
		Ortaöğretim	-5,15981	,000*
Pişirme Teknikleri	İlköğretim	Ortaöğretim	1,26286	,300
		Yükseköğretim	3,56542	,000*
	Ortaöğretim	İlköğretim	-1,26286	,300
		Yükseköğretim	2,30257	,004*
	Yükseköğretim	İlköğretim	-3,56542	,000*
		Ortaöğretim	-2,30257	,004*
Toplam Puan	İlköğretim	Ortaöğretim	2,26857	,833
		Yükseköğretim	13,49592	,000*
	Ortaöğretim	İlköğretim	-2,26857	,833
		Yükseköğretim	11,22735	,002*
	Yükseköğretim	İlköğretim	-13,49592	,000*
		Ortaöğretim	-11,22735	,002*

*p<.05

Tablo 20 incelendiğinde, YHPB Ölçeği'nin "Yemek Planlama ve Hazırlama" alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın ilköğretim mezunu katılımcılar ile yükseköğretim mezunu katılımcılar arasında, ilköğretim mezunu katılımcılar lehine olduğu saptanmıştır.

"Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı" alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın ilköğretim mezunu katılımcılar ile ortaöğretim mezunu katılımcılar arasında, ilköğretim mezunu katılımcılar lehine ve ilköğretim mezunu katılımcılar ile yükseköğretim mezunu katılımcılar arasında, ilköğretim mezunu katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

"Tasarım-Yaratıcılık-Beceri", "Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri", "Yiyecek Pişirme Becerileri", "Pişirme Teknikleri" alt ölçekleri ve ölçeğin toplam puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın ilköğretim mezunu katılımcılar ile yükseköğretim mezunu katılımcılar arasında, ilköğretim mezunu katılımcılar lehine ve ortaöğretim mezunu katılımcılar ile yükseköğretim mezunu katılımcılar arasında, ortaöğretim mezunu katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

YHPB Ölçeği puan ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analizler Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo-21: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Grup	n	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	Çalışan	399	22,59	4,75	-2,756	660	,006*
	Çalışmayan	263	23,60	4,40			
Satın Alma-Bütçe	Çalışan	399	23,86	4,19	-1,149	660	,251
	Çalışmayan	263	24,24	4,11			
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Çalışan	399	13,34	4,21	-4,089	660	,000*
	Çalışmayan	263	14,64	3,68			
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Çalışan	399	20,96	3,49	1,609	660	,108
	Çalışmayan	263	20,41	5,32			
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Çalışan	399	26,52	6,00	-3,972	660	,000*
	Çalışmayan	263	28,33	5,28			
Yiyecek Pişirme Becerileri	Çalışan	399	48,60	14,39	-7,211	660	,000*
	Çalışmayan	263	56,09	10,74			
Pişirme Teknikleri	Çalışan	399	27,36	8,20	-4,434	660	,000*
	Çalışmayan	263	30,08	6,97			
Toplam Puan	Çalışan	399	183,27	37,98	-5,026	660	,000*
	Çalışmayan	263	197,43	31,28			

p<.05

Tablo 21’de katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamaları çalışma durumu değişkeni açısından incelenmiştir. Tablo 21 incelendiğinde, ölçeğin “Satın Alma-Bütçe” ve “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçek puan ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (p>.05). YHPB Ölçeği’nin “Yemek Planlama ve Hazırlama” (t=-2,756), “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” (t=-4,089), “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” (t=-3,972), “Yiyecek Pişirme Becerileri” (t=-7,211), “Pişirme Teknikleri” (t=-4,434) alt ölçek puan ortalamaları ve toplam puan ortalamalarının (t=-5,026), cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (p<.05). Çalışma durumuna göre saptanan anlamlı farklılığa ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde çalışmayan katılımcıların puan ortalamalarının çalışan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

YHPB Ölçeği puan ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo-22: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Grup	n	\bar{X}	Ss
Yemek Planlama ve Hazırlama	Alt	99	23,63	4,47
	Orta	510	22,71	4,66
	Üst	53	24,47	4,38
	Toplam	662	22,99	4,63
Satın Alma-Bütçe	Alt	99	24,68	4,19
	Orta	510	23,85	4,12
	Üst	53	24,37	4,46
	Toplam	662	24,01	4,16
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Alt	99	13,73	3,87
	Orta	510	13,78	4,11
	Üst	53	14,79	3,76
	Toplam	662	13,86	4,05
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Alt	99	19,73	4,88
	Orta	510	20,75	3,58
	Üst	53	22,58	7,82
	Toplam	662	20,75	4,32
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Alt	99	27,55	6,11
	Orta	510	27,04	5,78
	Üst	53	28,58	5,13
	Toplam	662	27,24	5,79
Yiyecek Pişirme Becerileri	Alt	99	53,85	13,26
	Orta	510	50,97	13,66
	Üst	53	53,22	12,77
	Toplam	662	51,58	13,56
Pişirme Teknikleri	Alt	99	29,30	7,25
	Orta	510	28,09	7,92
	Üst	53	30,16	7,93
	Toplam	662	28,44	7,84
Toplam Puan	Alt	99	192,51	36,05
	Orta	510	187,22	36,54
	Üst	53	198,20	30,42
	Toplam	662	188,89	36,12

Tablo 22’de katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamaları sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre incelenmiş ve “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=23,63$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=22,71$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=24,47$ olarak hesaplanmıştır. “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan

ortalaması $\bar{x}= 24,68$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=23,85$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=24,37$ olarak; “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=13,73$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=13,78$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=14,79$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=19,73$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=20,75$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=22,58$ olarak; “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=27,55$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=27,04$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=28,58$ olarak hesaplanmıştır. “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=53,85$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=50,97$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=53,22$ olarak ve “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=29,30$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=28,09$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=30,16$ olarak hesaplanmıştır.

Son olarak ölçeğin toplam puanında alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması 192,51, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması 187,22 ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması 198,20 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre incelendiği ANOVA sonuçları Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo- 23: Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	Gruplararası	195,529	2	97,764	4,592	,010*
	Gruplarıçi	14031,458	659	21,292		
	Toplam	14226,986	661			
Satın Alma-Bütçe	Gruplararası	65,362	2	32,681	1,889	,152
	Gruplarıçi	11402,420	659	17,303		
	Toplam	11467,782	661			
Tasarım-Yaratıcılık-Beceri	Gruplararası	50,196	2	25,098	1,526	,218
	Gruplarıçi	10841,018	659	16,451		
	Toplam	10891,215	661			
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Gruplararası	279,984	2	139,992	7,641	,001*
	Gruplarıçi	12073,891	659	18,322		
	Toplam	12353,875	661			
Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri	Gruplararası	125,081	2	62,541	1,867	,155
	Gruplarıçi	22077,275	659	33,501		
	Toplam	22202,356	661			
Yiyecek Pişirme Becerileri	Gruplararası	847,068	2	423,534	2,311	,100
	Gruplarıçi	120793,862	659	183,299		
	Toplam	121640,931	661			
Pişirme Teknikleri	Gruplararası	291,953	2	145,977	2,379	,093
	Gruplarıçi	40437,479	659	61,362		
	Toplam	40729,432	661			
Toplam Puan	Gruplararası	7311,955	2	3655,978	2,817	,060
	Gruplarıçi	855235,060	659	1297,777		
	Toplam	862547,015	661			

*p<.05

Tablo 23’de katılımcıların YHPB Ölçeği puan ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tablo 23 incelendiğinde, katılımcıların YHPB Ölçeği’nin “Satın Alma-Bütçe”, “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri”, “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri”, “Yiyecek Pişirme Becerileri”, “Pişirme Teknikleri” alt ölçek puan ortalamaları ve ölçeğin toplam puan ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$). Ölçeğin “Yemek Planlama ve Hazırlama” ($F_{(2,659)}= 4,592$), “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” ($F_{(2,659)}= 7,641$) alt ölçek puan ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p<.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için

gruplar birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenerek Tukey Testi yapılmış ve test sonuçları Tablo 24’da sunulmuştur.

Tablo-24: Tukey Testi Sonuçları

Alt Ölçek	(I) Sosyo-Ekonomik Düzey	(J) Sosyo-Ekonomik Düzey	Ortalama Farkı (I-J)	p
Yemek Planlama ve Hazırlama	Alt	Orta	,91872	,166
		Üst	-,83533	,537
	Orta	Alt	-,91872	,166
		Üst	-1,75405	,023*
	Üst	Alt	,83533	,537
		Orta	1,75405	,023*
Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı	Alt	Orta	-1,01949	,077
		Üst	-2,84753	,000*
	Orta	Alt	1,01949	,077
		Üst	-1,82804	,009*
	Üst	Alt	2,84753	,000*
		Orta	1,82804	,009*

*p<.05

Tablo 24 incelendiğinde, YHPB Ölçeği’nin “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın orta sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar ile üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar arasında, üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar lehine olduğu saptanmıştır.

“Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın alt sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar ile üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar arasında, üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar lehine ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar ile üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar arasında, üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

4.5. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde yetişkinler (18-65 yaş) için yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini saptamaya yönelik geliştirilen ölçeğin, geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin sonuçlar alanyazın ile karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Geliştirilen ölçek yardımıyla elde edilen bulgular; yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin düzeyi, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, çalışma durumu, eğitim seviyesi değişkenleri açısından alanyazın ile benzer ve farklı yönleri incelenerek değerlendirme yapılmıştır.

Araştırma kapsamında geliştirilen ölçekler incelendiğinde, ilk olarak madde havuzunun oluşturulduğu ve uzman görüşü alındığı görülmektedir.

İçerik geçerliliği ölçme aracı bulunan maddelerin ölçme amacına uygun olup olmadığı, ölçülmek istenen alanı temsil edip etmediği uzman görüşüne göre saptanmaktadır (Karasar, 2014: 151). Lawshe, en az beş en fazla 40 uzman grubuna gerek olduğunu belirtmiştir. Lawshe'ye göre .05 anlamlılık düzeyinde KGO'ları için minimum değerler mevcuttur. Buna göre araştırma kapsamında geliştirilen yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla 13 uzmanın görüşüne başvurulmuştur (Ek 2). Lawshe'ye göre 13 uzman görüşü sonucunda ölçme aracını oluşturan maddelerinin alabileceği minimum değer 0,54 olduğu ve bu değerden daha düşük değere sahip olan maddelerinin, ölçme aracından çıkarılmasının uygun olduğu belirlenmiştir (Tablo 6) (Lawshe, 1975: Aktaran: Yurdugül, 2005)

Geliştirilen YHPB Ölçeği'nin uzman değerlendirmeleri için, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Otel Lokanta ve İkram Hizmetleri/ Aşçılık Programında ve Milli Eğitim Bakanlığında görev yapan, öğretim üyesi, öğretim görevlisi ve öğretmen olmak üzere 13 uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman değerlendirmeleri sonucunda ölçekte yer alan her bir madde için kapsam geçerlik oranı hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, hiçbir maddenin kapsam geçerlik oranı 0,54 değerinin altında kalmadığından bütün maddeler madde havuzunda yer almıştır. Ayrıca ölçeğin tümü için KGİ'si hesaplanmış ve 0,994 olarak bulunmuştur. Bu değer minimum kapsam geçerlik ölçütü olan 0,54 değerinden büyük olduğu belirlenmiş ve ölçeğin kapsam geçerliğinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($KGİ > KGO$).

Piştirme becerilerini değerlendirmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir lęek geliştirilmesine yönelik yapılan pilot bir çalışmada, kapsam geğerliliği için 10 uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzmanlar ile panel yapılarak lęeęin, içerik, açıklık ve anlama şeklinde değerlendirilmesi istenmiştir. Panel sonucunda lęek soruları 51' den 37 inmiştir. lęeęin toplam KGİ: 0.86 olarak bulunmuştur (Vrhovnik 2012). Benzer bir çalışmada Kennedy vd. (2019) içerik geğerliliği için hem nitel hem nicel olarak uzman (n=16) görüşüne başvurmuştur. Nicel olarak değerlendirilen lęek maddelerin KGİ:0,80 ıkmıştır. Nitel değerlendirmede ise, lęeęin alt boyutlarının yeterliliği ve lęek maddelerinin açık olarak anlaşılabilirliği tartışılarak fikir birliğine (% 90) varılmıştır (Tablo 7).

4.5.1. Geçerlilik ve Güvenirlik Analizlerin İncelenmesi

İyi bir leme aracında aranan en önemli iki nitelik güvenilirlik ve geğerliliktir (Karasar, 2014: 149). Ölçeğin, ölçülecek özelliği doğru ve tam olarak başka bir özellikle karıştırmadan ölçmesine geçerlik denir. Geçerlik, ölçeğin kullanılış amacına uygun olma derecesini belirlemektedir. Güvenirlik ise ölçeğin ölçtüğü özelliği aynı şartlar altında tekrarlandığında aynı sonuçları verebilmesidir. Başka bir deyişle tutarlı olarak lebilmelidir (Ergin, 1995:125; Karakoç ve Dönmez, 2014: 42).

4.5.1.1. Geçerlilik Analizlerinin İncelenmesi

Çalışma kapsamında geliştirilen YHPB leği'nin yapı geğerliğinin test edilmesi amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır (Tablo 8, Tablo 9).

4.5.1.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Yetişkinler için YHPB leği'nin yedi faktörlü bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Varimax tekniği ile döndürülmüş maddelerin faktör yükleri incelendiğinde; maddelerin .418 ile .815 arasında değişen faktör yükleri olduğu görülmektedir. Faktör yüklerinin. 30 ve üzerinde olması durumunda, maddelerin iyi derecede ayırt edici olduğu belirtilmektedir (Gözüm ve Aksayan, 2003; Büyüköztürk, 2014) ve buna göre testte yer alan tüm maddelerin yapı geğerliğini desteklediği grlmştir.

Uzman görüşleri ile altı alt boyut olarak öngörülen yetişkinler için YHPB leği yapılan analiz sonucunda yedi alt boyuttan; Yemek Planlama ve Hazırlama

(6), Satın Alma-Bütçe (6), Tasarım-Yaratıcılık-Beceri (4), Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı (5), Yiyecek Pişirmeye Hazırlık Becerileri (7), Pişirme Becerileri(14), Pişirme Teknikleri (8) ve 50 maddeden oluşan son halini almıştır (Tablo 8).

4.5.1.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Faktör döndürme sonrasında, ölçeğin tüm alt boyutlarının uzman görüşleri doğrultusunda tasarlanan alt ölçekte yer aldığı ancak beşinci alt ölçeğin iki ayrı boyuta ayrıldığı görülmüştür. DFA ile elde edilen modelin kuramsal modelle iyi düzeyde uyumlu olduğu ve 'Yetişkinler için YHPB Ölçeği' yapı geçerliğinin sağlandığı belirlenmiştir (Şekil 3).

4.5.2. Güvenirlilik Analizleri

YHPB Ölçeği'nin madde toplam analizleri yapılmıştır. Tablo 6'da Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin maddelerinin diğer maddelerin toplamından oluşan bütün arasındaki korelasyon görülmektedir. Buna göre madde-toplam korelasyon sonuçlarında hiçbir maddenin .20'nin altında değere sahip olmadığı saptanmıştır. Erkuş (2014) ile Şeker ve Gençdoğan (2014) 0,20'nin altında madde katsayısına sahip maddelerin testten çıkarılması gerektiğini belirtmektedir. Araştırma sonuçlarına göre madde ortalama ile test varyansları incelendiğinde hiçbir maddenin .20'nin altında değere sahip olmadığı saptanmıştır. Madde-toplam korelasyon sonuçlarına göre, hiçbir madde .20'nin altında değere sahip olmadığından testten çıkarılmamıştır (Tablo 10).

Alanyazın incelendiğinde ölçek geliştirme çalışmalarının güvenirliliğinin sağlanmasında sıklıkla iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alfa) ile korelasyonlarının hesaplandığı görülmektedir (Storfer-Isser ve Musher-Eizenman, 2013; Barton vd., 2011; Costa, 2013; Jomori vd., 2017; Lavelle vd., 2017).

Bu yöntem testin tüm alt bölümlerinin birbirlerine (hepsi dahil toplama) göre, ya da bir alt bölümün tüm sorularının birbirlerine (hepsi dahil toplam) göre, tutarlı olup olmadığını sınamada kullanılır (Ergin, 1995: 23). Alfa a katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenirliliği aşağıdaki gibi yorumlanır:

$0,00 \leq a < 0,40$ ise düşük güvenilir değil,

$0,40 \leq a < 0,60$ ise güvenirliliği düşük,

$0,60 \leq a < 0,80$ ise güvenirliliği iyi

$0.80 \leq a < 0.1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirlerdir.

Katsayının yüksekliği iç tutarlığın yüksekliğini gösterir (Kalaycı, 2014: 405). Ek olarak, ölçek maddelerinin belirlenmesi ve elenmesi aşamasında da araştırmacılara oldukça yardımcı olan bir istatistik işlemidir. Ölçeğe konulması düşünülen maddelerin yapı içerisinde tutarlı olup olmadığı da böylece anlaşılmaktadır (Erkuş, 2014). Araştırmanın güvenilirliğine yönelik yapılan analizler incelendiğinde; ölçeğin toplam Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,970 olduğu bulunmuştur. Buda ölçeğin güvenilirliğinin yüksek seviyede olduğunu göstermektedir (Tablo 10).

Lavelle vd. (2017) geliştirdikleri ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada pişirme becerileri güvenilirliğinin (0.78 - 0.93) arasında, Yiyecek Hazırlama güven ölçüsü Cronbach Alfa 0.85 - 0.94 arasında değiştiği bildirmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada okul öncesi çağındaki çocukların ebeveynlerin çocuklarının yemeklerini planlarken ve hazırlarken karşılaştıkları sorunları zaman darlığı ve yorgunluğu psikometrik olarak inceleyen çalışmanın Cronbach Alfa (< 0.70) güvenilir olarak bulunmuştur (Storfer-Isser ve Musher-Eizenman, 2013).

Costa'nın (2013) Hollanda'da evde yemek yapan bireylerden oluşan örneklem ($n = 484$) üzerinde geliştirdiği ölçeğin; yemek pişirme ile ilgili kişisel normlar ($n = 484$), Cronbach Alfa=0,91; hazır yemek kullanımının psikolojik sonuçlarının farkındalığı ($n=245$), Cronbach Alfa =0,82; hazır yemek kullanımının sağlık sonuçları hakkında farkındalık ($n=245$, Cronbach Alfa=0,84; yemek pişirme sorumluluğunun açıklaması ($n=245$); Cronbach Alfa=0.83; olduğu saptanmıştır (Costa, 2013).

Barton vd. (2011) pratik beceriyi değerlendirdikleri ölçeğin güvenilirliğinin iyi olduğunu ve Cronbach Alfa=0,86 – 0,84 bulunduğunu belirtmişlerdir. Safefood (2016) tarafından geliştirilen ölçeğinin güvenilirliğinin (0,76) yüksek olduğunu saptamıştır. Yapılan benzer çalışmalar güvenilirlik katsayısının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da yapılan çalışmanın güvenilirlik analizini doğrular niteliktedir.

Vrhovnik (2012) pişirme becerilerini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir ölçek geliştirilmesine yönelik yaptığı çalışmada ölçek boyutlarının (mekanik

teknikler, yiyecek hazırlama ve yiyecekleri kavramsallaştırma) birbiri ile ilişkili (0,865, 0,832 ve 0,783) olduğunu saptamıştır.

Maddelerin ayırt ediciliğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, ölçeğin tüm maddeleri için alt ve üst gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre, her bir maddenin ayırt edici özellikte olduğu saptanmıştır (Tablo 11).

YHPB Ölçeği'nin test-tekrar test katsayıları Pearson Korelasyon Testi ile incelenmiştir. Lackey ve Wingate (1998) test-tekrar test katsayı analizi için veri toplamada örneklem büyüklüğünün, çalışma evrenin en az %10'nun kullanılmasını savunurken, Hertzog (2008) ise ölçek güvenilirliği için yaklaşık 30-40 katılımcının kullanılmasını desteklemektedir. Araştırmacıların çoğu, kesin bir örneklem büyüklüğü hesaplaması olmadığını kabul ederken (Thabane vd., 2010), yapılacak çalışmada örneklemin çalışmanın amacına hizmet edecek kadar büyük olması gerektiği konusunda hemfikirdirler. Bu doğrultuda, bu çalışmada örneklem sayısı 54 olarak belirlenmiştir. Yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin test-tekrar test sonuçları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo 12) ($p < .05$).

Barton vd. (2011) test-tekrar test katsayıları güvenilirlik testini, 57 katılımcı üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Spearman korelasyon katsayıları 0,46-0,91 aralığında ve istatistiksel olarak anlamlı ($P < 0.001$) bulunmuştur.

Hartmann vd. (2013) birinci uygulamada 6189 katılımcı ile ikinci uygulamayı ise birinci ankete katılan, 4436 katılımcıyla gerçekleştirmişlerdir. Test-tekrar test korelasyon katsayıları değişkenlerde $r = 0,6$ ile $r = 0,8$ arasında ve tüm ölçek için $r = 0,8$ olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin güvenilirliğinin çok yüksek olduğu saptanmıştır.

Condasky vd. (2011) mutfak beslenme eğitim programının yemek pişirme ve sağlıklı beslenme üzerindeki etkisini değerlendirmek için psikososyal ölçek geliştirilmesine yönelik yaptıkları çalışmada 19 kişiye test tekrar testi uygulamışlardır. Test-tekrar test korelasyonlarının, ölçek üzerindeki madde cevapları için $r = 0.63$ ila 0.88 olduğu bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğinin anlamlı (KN 0,458, P, 0: 001; KP 0,577, P, 0: 001; PC 0,381, P, 0: 001) çıktığı görülmüştür Benzer çalışmalardan test-tekrar test analiz sonuçlarının anlamlı çıktığı görülmüştür (Anderson vd., 2002).

4.5.3. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Analizlerin İncelenmesi

Araştırmada katılımcıların, yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri düzeyi, cinsiyet, yaş grubu, öğrenim durumu, çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri açısından incelenmiştir.

4.5.3.1. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Düzeyi

Araştırmaya katılan bireylerin YHPB ölçeğinden aldıkları puanlara göre beceri düzeyleri incelenmiştir. Bunun için gruplar oluşturulurken çalışmaya katılan bireylerin YHPB Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=188,89$) ve standart sapması ($Ss=36,12$) hesaplanmıştır. Buna göre 50-152 puan arası düşük düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 102 kişi (%15,4); 153-225 puan arası orta düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 459 kişi (%69,3) ve 226-250 puan arası yüksek düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 101 kişi (%15,3) bulunmuştur (Tablo 13).

Benzer bir çalışmada Lavelle vd. (2017) yiyecek hazırlama ve yemek pişirme becerisine sahip olan yüksek ile düşük seviyelilerin kendine güvenini test etmiştir. Yiyecek hazırlama yüksek ile düşük seviyeli olanlar arasındaki farklar (pişirme becerileri güveninde $P < 0.05$ ve yiyecek hazırlama güvenliğinde $P < 0.01$) yüksek düzeyde ayırt edici geçerliliği olduğunu göstermiştir.

Yüksek pişirme bilgisine sahip olan öğrencilerinde tüm alt boyutlarda puan ortalamaları ($\alpha > 0.70$) daha yüksek bulunmuştur (Jomori vd., 2017). Fordyce-Voorham (2017) ise 40 gönüllü öğretmenle yaptığı çalışmada, pişirme becerilerini çok iyi, iyi, kötü şeklinde değerlendirmiştir. Çalışmada, katılımcılar yemek yapmanın bir sorumluluk duygusu olduğunu ve evde hazır yemek yenildiği zaman suçluluk duyduklarını belirtmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmada da orta ve yüksek seviyede yiyecek hazırlama ve yemek pişirme becerisine sahip olan bireyler, evde düzenli yemek pişirmenin kendilerini iyi hissettirdiğini ve sağlıklı olmalarında etkili olduğunu düşünmektedirler. Öte yandan bu bireylerde hazır aldıkları yemeklerin yanında hazırlayıp sunacakları "sağlıklı" veya "daha lezzetli" yiyecekleri hazırlamanın, yemek pişirmemenin verdiği suçluluk duygusunu kısmen azaltabildiği sonucuna da varılmıştır (Costa, 2013).

Safefood (2016) ise yaptığı çalışmayı, yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri seviyesini ölçme barometresi olarak değerlendirmektedir. Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri konusunda yüksek puan alanların daha sağlıklı bir diyet yaptıkları ve diyetlerinde daha az miktarda doymuş yağ aldıkları görülmüştür. Daha yüksek pişirme becerilerine sahip olan kadınların, daha düşük pişirme becerilerine sahip kadınlara kıyasla daha fazla sebze tükettikleri görülmüştür (Hartmann vd., 2013).

4.5.3.2. Cinsiyet

Cinsiyet değişkenine göre ölçeğin, alt ölçek ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde kadınların ($\bar{x}=200,21$) puan ortalamalarının erkeklerden ($\bar{x}=159,3$) yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 14).

Jomori vd. (2017) üniversite öğrencilerinde pişirme becerilerinin cinsiyet ve bilgiye göre farklılığını saptamışlardır. Kadınlar tüm ölçütlerde erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek ortalama puan almışlardır.

Benzer çalışmalarda erkeklerin pişirme becerileri kadınlardan anlamlı derecede düşük $\bar{x}=38,0 \pm 27,6$ 'ya karşılık $\bar{x}=55,4 \pm 28,4$ (Hartmann vd., 2013) ve $\bar{x}=38,0 \pm 27,6$ 'ya karşılık $\bar{x}=55,4 \pm 28,4$ (McGowan vd., 2016) olması araştırmanın sonuçlarını doğrular niteliktedir.

Cinsiyetin yemek yapma üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında kadınların evde yemek yapma zamanları azalırken erkeklerin yemek yapma zamanları artmıştır (Daniels vd., 2012; Kourajian, 2015). Evde yiyecek hazırlama eğilimini araştıran, Smith vd. (2013) 1965'dan 2008'e kadar (n=55,424), erkeklerin yemek pişirmeye katılım oranını; 1965-1966 döneminde % 29 2007-2008 döneminde %42 (p = 0,001), kadınların katılım oranını ise 1965-1966 döneminde %92, 2007-2008 döneminde %68 olarak bulmuşlardır.

4.5.3.3. Yaş

Yaş değişkeni 18-25 yaş (n=113) arası; 26-35 yaş (n=133) arası; 36-45 yaş (n=224) arası; 46 ve üzeri yaş (n=192) olarak gruplarına ayrılmıştır. Buna göre 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=191,53$, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=185,90$, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması 192,46 ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=185,24$ olarak hesaplanmıştır. YHPB Ölçeği puan ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların YHPB Ölçeği'nin

“Tasarım-Yaratıcılık-Beceri”, “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı”, “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri”, “Pişirme Teknikleri” alt ölçek puan ortalamaları ve toplam puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$). Ancak ölçeğin “Yemek Planlama ve Hazırlama” ($F(3,658)=2,826$), “Satın Alma-Bütçe” ($F(3,658)=3,763$) ve “Yiyecek Pişirme Becerileri” ($F(3,658)=2,682$) alt ölçek puan ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p<.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenerek Tukey Testi yapılmış ve test sonuçları incelenmiştir. Son olarak ölçeğin “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeği puan ortalamalarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın 25 yaş ve altındaki katılımcılar ile 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar arasında, 25 yaş ve altındaki katılımcılar lehine; 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar ile 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar arasında, 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir (Tablo 15, 16, 17).

Yetişkinlerin yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerinin kullanımı ve bu becerilerin sağlıklı diyet tüketimi üzerindeki etkisini araştıran Safefood (2016), yaşları 40 ila 60 yaş arası katılımcıların, yaşları 20 ila 39 yaş arası katılımcılardan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Da Rocha Leal vd. (2011) Portekiz'deki bir okulun yedinci, sekizinci ve dokuzuncu sınıf ergenler ($n=390$) üzerinde yaptıkları çalışmada ise kendi kendine pişirme alışkanlıklarını ve becerilerini Akdeniz diyetine bağlılık (KIDMED) endeksi kullanılarak değerlendirmişlerdir. Buna göre, kızlar, erkeklerden daha fazla evde yemek pişirmeye dahil olmuşlardır. KIDMED puanları daha yüksek olan ergenler, yemek pişirmeyi seviyor ve daha sık yemek pişirmeyi ve iyi yemek yapmayı öğrenmek istedikleri saptanmıştır.

Hartmann vd. (2013) ise yaptıkları çalışmanın sonucunda 30 yaşlardaki kadınların 20'li yaşlardaki kadınlara oranla daha yüksek pişirme becerilerine sahip olduğu bildirilmişlerdir. Ayrıca pişirme becerilerinin 78-79 yaşından sonra azalma görüldüğü belirlenmiştir. Yaşla ilişkili fiziksel yetenek ve el becerilerinin azalması, yemek pişirmenin yetersizliğine neden olabilmektedir. Bununla birlikte, Chen, vd. (2012) yaptıkları çalışmada pişirme davranışı ile uzun süre hayatta kalma arasındaki ilişki incelenmiştir. Pişirme davranışı, (fiziksel ve zihinsel sağlık

gerektiren beceriler) hayatta kalmayı olumlu yönde etkilemektedir. Kadınlar yemek yapmayı, erkeklerden daha fazla tercih etmektedirler. Bu durum kadınların daha uzun yaşamasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.5.3.4. Öğrenim Durumu

Araştırmaya katılanlar ilköğretim (n=154) mezunu, ortaöğretim mezunu (n=175), yükseköğretim mezunu (n=333) olarak gruplandırılmıştır. Buna göre ölçeğin toplam puanında ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=196,28$ ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=194,01$ ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=182,78$ olarak hesaplanmıştır. Ancak ölçeğin alt boyutlarından olan Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı yükseköğretim mezunu katılımcılarda daha yüksek çıktığı bulunmuştur (Tablo 18).

McGowan vd. (2016) yaşları 20-60 arasında değişen 1049 yetişkin katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada, örgün eğitim veya zorunlu seviye eğitimi olanların ($\bar{x}=34,4-31,7$), yüksek eğitime sahip olanlardan ($\bar{x}=47,7-39,4$) önemli ölçüde daha düşük puan aldığını saptamışlardır. Safefood (2016) yaptığı çalışmasında zorunlu seviyede eğitime sahip olanların, orta / ileri ve yüksek eğitime sahip olanlardan önemli ölçüde daha düşük puan aldığını bulmuştur. Kanada'da yapılan bir araştırmada, yüksek eğitimli ebeveynlerin, markette sağlıklı ve besleyici yiyecekler seçmede, gelecek hafta için menü planlamada ve önceden yemek pişirmenin ön hazırlığını yapma konusunda daha etkili olduğunu bildirmiştir (Morin vd.,2013).

4.5.3.5. Çalışma Durumu

Katılımcılar çalışan (n=399), çalışmayan (n=263) olarak gruplandırılmıştır. Çalışma durumuna göre saptanan anlamlı farklılığa ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde çalışmayan katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{x}=197,43$) çalışan katılımcılardan ($\bar{x}=183,27$) yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 21).

Günümüzde çalışan kadınların artmasıyla birlikte evde yemek pişiren kadın sayısının azalmasına sebep olmuştur. Daha az sayıda kadının yemek yapmasını ya da yemek pişirmeyi bilmesinin gelecekte kuşaksal bir etkiye neden olacağı da düşünülmektedir (Wang vd., 2014).

Sliwa vd. (2015) Amerika'da yaşayan İspanyol çalışan annelerin; çalışma durumunun gıda ile ilgili davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Uzun saatler çalışan kadınlar için yiyecek hazırlamadaki toplam süre daha düşük olmasına

rağmen, gündüz çalışma saatleri akşam yemeğinin süresini olumsuz yönde etkilemediği görülmüştür. Tam zamanlı çalışan kadın ve erkekler daha az sıklıkta yemek hazırlama sorumluluğunu üstlenmişlerdir. Evde yemek yapmayı teşvik eden müdahaleler, çalışan bireylerin karşılaştığı zaman kısıtlılığı da dahil olmak üzere yiyecek hazırlamadaki engellerini dikkate almalıdır (Smith vd., 2010).

4.5.3.6. Sosyo-Ekonomik Düzey

Katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre alt (n=99), orta (n=510), üst (n=53) olarak gruplandırılmışlardır. Toplam puanında alt sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=192,51$, orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu belirten olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=187,22$ ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade eden olan katılımcıların puan ortalaması $\bar{x}=198,20$ olarak hesaplanmıştır (Tablo-22).

Yemek becerileri ile algılanan sosyo-ekonomik durum arasında farklı istatistiksel ilişkileri gösteren çeşitli araştırmalar vardır. Bazı araştırmalar, yemek becerileri ile gelir arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Broughton vd., 2006; Homenko vd., 2010; Stead vd., 2004). Başka bir çalışmada, Broughton vd. (2006) 2-5 yaş arası çocukları olan 142 Kanadalı ailede pişirme güvenliğini ölçmüş, düşük gelirli katılımcılar pişirme güvensizliğini bildirirlerken aynı zamanda gıda alımı için yeterli bütçelerinin olmadığını da vurgulamışlardır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu araştırmada, standart ölçek geliştirme aşamalarına göre yetişkinler için yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek geçerlik-güvenirlik analizleri yapılarak bağımsız değişkenlerine göre incelenmiştir.

Ölçek geliştirme sürecinin standart aşamalarından biri olan literatür taraması sonucunda 88 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Ölçek; Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri olarak belirlendikten sonra kapsam geçerliliği için alan uzman (n=13) görüşü alınarak bazı maddeler düzeltilmiş, bazı maddeler birleştirilmiş, üç madde eklenmiş ve iki madde çıkartılarak 81 maddeye indirilmiştir (KGİ 0,994). Ölçek, Yemek Planlama ve Hazırlamada (12), Satın Alma-Bütçe Yapmada (8), Tasarım ve Yaratıcılıkta (7), Etiket Okuma / Tüketici Farkındalığı (7), Yemek Pişirmede (32), Pişirme Tekniğinde (15) olmak üzere altı alt boyuttan oluşmuştur (KGİ > KGO).

Araştırma verileri, Konya ili merkez ilçelerinde yaşayan 662 (kadın:476, erkek:186) yetişkin bireylerden elde edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinin test edilmesi, Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi ile yapılmıştır. Analiz sonucunda uzman görüşleri ile altı alt boyut olarak öngörülen yetişkinler için YHPB Ölçeği'nin yapılan analiz sonucunda yedi alt boyuttan; Yemek Planlama ve Hazırlama (6), Satın Alma-Bütçe (6), Tasarım-Yaratıcılık-Beceri (4), Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı (5), Yiyecek Pişirmeye Hazırlık Becerileri (7), Pişirme Becerileri (14), Pişirme Teknikleri (8) olmak üzere, 50 maddeden oluşan son halini almıştır. Faktör döndürme sonrasında, ölçeğin tüm alt boyutlarının uzman görüşleri doğrultusunda tasarlanan alt ölçekte yer aldığı ancak beşinci alt ölçeğin iki ayrı boyuta ayrıldığı görülmüştür. Buna göre yapılan döndürme işleminden sonra yedi faktörün ölçeğe ilişkin açıkladıkları toplam varyansın %43,652 olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın güvenilirliğine yönelik yapılan analizler incelendiğinde; tüm alt ölçeklerin güvenilirlik Cronbach Alfa değeri sırasıyla “Yemek Planlama ve Hazırlama” için 0,868, Satın Alma-Bütçe” alt ölçeği için 0,839, “Tasarım-

Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeği için 0,884; “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeği için 0,709, “Yiyecek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeği için 0,901; “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeği için 0,955; “Pişirme Teknikleri” alt ölçeği için 0,934 ve ölçeğin toplam Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,970 olduğu bulunmuştur.

Ölçekte yer alan maddelerin ayırt ediciliğini incelemek amacıyla testin her bir maddesi için en yüksek puanın %27’lik dilim puanları ile testin her bir maddesi için en düşük puanın %27’lik dilim puanları arasında (n=179) ilişkisiz t testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, ölçeğin tüm maddeleri için alt ve üst gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre her bir maddenin ayırt edici özellikte olduğu görülmüştür. Ölçeğin test-tekrar test katsayısı (n=54) Pearson Korelasyon Testi ile inceleme sonucunda tüm alt boyutlarda anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($p < .05$). “Yemek Planlama ve Hazırlama” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,870; “Satın Alma-Bütçe” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,857; “Tasarım-Yaratıcılık-Beceri” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,957; “Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,793; “Yemek Pişirmeye Hazırlık Becerileri” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,911; “Yiyecek Pişirme Becerileri” alt ölçeğinde Pearson korelasyon katsayısı 0,965; “Pişirme Teknikleri” alt ölçeğinde ise Pearson korelasyon katsayısı 0,916 olarak hesaplanmıştır. Buna göre Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde her alt ölçek için test-tekrar teste ek olarak alt ölçeklerin birbiri arasında da anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmanın ikinci aşamasında, yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri seviyesi, cinsiyet, yaş grubu, öğrenim durumu, çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri açısından da incelenmiştir. Yiyecek hazırlama ve pişirme becerileri seviyesi; 50-152 puan arası düşük düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 102 kişi (%15,4); 153-225 puan arası orta düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip, 459 kişi (%69,3) ve 226-250 puan arası yüksek düzeyde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerine sahip 101 kişi (%15,3) belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre ölçeğin, alt ölçek ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde kadınların (\bar{x} =200,21) puan ortalamalarının erkeklerden (\bar{x} =159,93) yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcılar yaşı grubuna 25 yaş ve altındaki katılımcıların puan ortalaması \bar{x} =191,53, 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalaması \bar{x} =185,90, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalaması \bar{x} =192,46 ve 46 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalaması \bar{x} =185,24 olarak hesaplanmıştır ($p<.05$).

Katılımcılar öğrenim durumuna göre, ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması \bar{x} =196,28, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması \bar{x} =194,01 ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalaması \bar{x} =182,78 olarak hesaplanmıştır. Ancak ölçeğin alt boyutlarından olan Etiket Okuma/Tüketici Farkındalığı yükseköğretim de daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcılar çalışma durumuna göre, çalışan ($n=399$) ve çalışmayan ($n=263$) olarak gruplandırılmıştır. Çalışma durumuna göre saptanan anlamlı farklılığa ilişkin puan ortalamaları çalışmayan katılımcıların puan ortalamalarının (\bar{x} =197,43) çalışan katılımcılardan (\bar{x} =183,27) yüksek olduğu saptanmıştır ($p<.05$).

Katılımcıların algıladıkları sosyo ekonomik düzeye göre YHPB ölçeği puanlarının alt (\bar{x} =192,51), orta (\bar{x} =187,22) ve üst (\bar{x} =198,20) olarak bulunmuştur ($p<.05$).

5.2. Öneriler

Bu çalışma ile genel nüfusun pişirme becerilerini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek, gelecekteki araştırmalara mevcut literatürdeki önemli bir boşluk olan pişirme becerileri ile ilgili verileri elde etmede katkıda bulunarak sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme ile ilişkisini inceleyecek çalışmalara yol gösterecektir.

Okullarda, öğretmenlerin, öğrencilerin pişirme becerilerini standart bir ölçekle değerlendirmelerine yardımcı olacağı, özellikle zaman içindeki becerilerinin ilerlemesini değerlendirmede kullanılacağı düşünülmektedir.

Evde yemek yapmada, yemek pişirme becerisine sahip olmanın yanında bu davranışı etkileyen: cinsiyet, yaş, kişisel özellikler, zaman ve kültür gibi faktörlerde etkili olmaktadır.

Evde yemek yapmanın sağlık ve/veya sosyal avantajlar sağladığı kabul edilirse, bu davranışı teşvik etmek için etkili stratejiler geliştirilmelidir. Sağlıklı beslenme için tasarlanan müdahale çalışmalarında bireylerin yemek pişirmedeki kişisel özellikleri, sağlık bilgileri ve psikolojik faktörlerin pişirme becerisine etkisinin de ölçülmesi gerektiği önerilmektedir. Bu müdahaleler obezite ve sağlıklı beslenme ile ilgili olumlu sağlık değişiklikleri sağlamaktadır.

Çocuklara ve ergenlere yemek pişirme becerilerinin öğretilmesi, okullarda müfredat programına girmesi ve kültürel olarak uyarlanmış müdahalelerde bulunmak yemek pişirmenin etkinliğini artırmada yararlı olacaktır. Aynı zamanda ülkelerin kamu politikası olarak, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeyi teşvik eden unsurların bir parçası olarak pişirme becerilerinin gelişimini desteklemek ve teşvik etmek için stratejiler geliştirmesi önerilmektedir.

İnsanlar için, "yemek ve yemek zamanları sosyal ve kültürel anlamlara sahiptir" Bu ritüel, güçlü aile ilişkileri bağı oluşturarak kuşaktan kuşağa mutfak kültürünün aktarımını sağlamaktadır. Pişirme becerilerinin azalması ya da hazır yemeklere kayması bu kültürün kaybolmasına sebep olacaktır. Ek olarak, unutulmuş sağlıklı geleneksel ve bölgesel yemeklerin yapılması ve tanıtılması da yarar sağlayacaktır.

Pişirme becerisi kavramının karmaşıklığı, sonuçların değerlendirilmesinde zorluklar yaratabilmektedir. Çünkü evde yemek pişirmenin evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur ve araştırmalarda belirli temalara odaklanmaktadır. Bu çalışma ile pişirme becerisi tanımımız geniş kapsamlı ve evde yemek pişirmeyle ilgili temel konuları daha net bir şekilde tanımlanması ya da çerçevelendirmesi konusunda fikir birliğinin sağlanmasında gelecekteki araştırmaları bilgilendirmeye katkıda bulunacaktır. Daha sağlıklı ve lezzetli yiyeceklerin nasıl hazırlanacağını öğreten müdahaleler, pişirme becerilerinin iyileştirilmesine yardımcı olabilecektir.

Bu çalışma, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için pişirme becerilerindeki bilgileri geliştirmek üzere müdahale programlarında kullanılabilir

Benzer konuda yürütülecek diğer araştırmaların farklı bağımsız değişkenler (sağlık durumu, Beden Kütle İndeksi, kişilerin yemek pişirmede kişisel özellikleri, yemek yapmayı öğrendiği kaynak, algısal beceriler, günlük/haftalık yapılan yemek sayısı) ve farklı örneklem grupları (çocuk, ergen) YHPB ölçeği üzerinde uygulanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, Meral (2007). *Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü* (1. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
- Aksoy, Meral ve Üner, Emir, Hilmi (2016). Rafine Mutfağın Doğuşu ve Rafine Mutfağı Şekillendiren Yenilikçi Mutfak Akımlarının Yiyecek İçecek İşletmelerine Etkileri. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (6), 1-16.
- Aktaş, Nazan (2018). *Kültür, Evrimsel Biyoloji ve Beslenme Tercihlerini Belirleyen Faktörler*. , Klinik Uygulamalarda Beslenme. Katz, D.L., Friedman R.S.C. & Lucan, S.C. (Türkçe Editör: İdrani. Kalkan, Mehmet Akman). 549-563. İstanbul Medikal Yayıncılık. İstanbul
- Aktaş, Nazan ve Özdoğan, Yahya. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 146-153.
- Alsaffar, Aylin A. ve Kalyoncu, Begüm Z. (2015). *Pişirme Yöntemleri* (1. Baskı). Ankara: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.
- Anderson, Annie, S., Bell , A., Adamson, Ashley, J. and Moynihan, Paula. (2002). A Questionnaire Assessment of Nutrition Knowledge – Validity and Reliability Issues. *Public health nutrition*, 5 (3), 497-503.
- Andrews, Linda, Wasmer (2015). *Kitchen Therapy: Cooking Up Mental Well-Being*. <https://www.psychologytoday.com/blog/minding-the-body/201505/kitchen-therapy-cooking-mental-well-being>. Erişim Tarihi: 28.11.2017.
- Arıhan, Seda (2015). *Antik Çağda beslenme, Beslenme Antropolojisi 1* (2. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Basın ve Yayıncılık.
- Armesto, Felipe Fernández (2007). *Yemek İçin Yaşamak*. İstanbul, İletişim Yayınları.
- Aslanargun, Atilla (2013). *İstatistik 1*. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2608, Açık öğretim Fakültesi Yayını No: 1576.

- Barton, Karen, L., Wrieden, Wendy and Anderson, Annie, S. (2011). Validity and reliability of a short questionnaire for assessing the impact of cooking skills interventions. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24, 588-595.
- Baumgartner, Hans and Homburg, Christian (1996). Applications of structural equation in marketing and consumer research: *A review. International Journal of Research in Marketing*, 13 (2), 139-161.
- Baysal, Ayşe (2002). *Beslenme Kültürümüz* (3. Baskı). Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- Baysal, Ayşe (2014). *Beslenme* (15. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Basım.
- Beck, Margeret, E. (2007). Dinner preparation in the modern United States. *British Food Journal*, 109 (7), 531-547.
- Begley, Andrea and Vidgen, Helen, A. (2016). An Overview of the Use of the Term Food Literacy. (Edited by: Vidgen, Helen, A.), *Food Literacy Key Concepts For Health and Education*. New York: Routledge.
- Behavioral, Health, (2018). *An Innovative Therapy Designed for Long-Term Success*. <https://www.bhpalmbeach.com/therapies/activity-based-therapies/cooking-therapy>. Erişim Tarihi: 20.01.2018.
- Black, Rosemary (2009). *Cooking Is Therapy: Making Meals Helps To Reduce Stress, Heal A Broken Heart, Among Other Benefits*. <http://www.nydailynews.com/life-style/cooking-therapy-making-meals-helps-reduce-stress-heal-broken-heart-benefits-article-1.206839>. Erişim Tarihi: 14.01.2018.
- Blake, Christine, E, Wethington, Elaine, Farrell, Tracy, J., Bisogni, Carole, A, and Devine, Carol, M, (2011). Behavioral Contexts, Food-Choice Coping Strategies, and Dietary Quality of a Multiethnic Sample of Employed Parents. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 111 (3), 401-407.
- Bober, Phyllis P. (2014). *Antik ve Orta Çağda Sanat, Kültür ve Mutfak* (2. Baskı). İstanbul: Mas Maatbacılık.
- Broughton, A., Margaret, Janssen, S., Patricia, Hertzman, Cleyda, Innis, M., Sheila, and Frankish, C., James (2006). Predictors and outcomes of household food

- insecurity among inner city families with preschool children in Vancouver. *Canadian Journal of Public Health*, 97 (3), 214-216.
- Büyüköztürk, Şener (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32 (32), 470-483.
- Büyüköztürk, Şener (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Candel, Math, J. (2001). Consumers' convenience orientation towards meal preparation: conceptualization and measurement. *Appetite*, 36 (1), 15-28.
- Caraher, Martin, Dixon, Paul, Lang, Tim, and Carr-Hill, Roy (1999). The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. *British food journal*, 101 (8), 590-609.
- Caraher, Martin and, Lang, Tim (1999). Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. *International Journal of Health Promotion and Education*, 37 (3), 89-100.
- Caraher, Martin, Baker, Heidi, and Burns, Maureen (2004). Children's views of cooking and food preparation. *British Food Journal*, 106 (4), 255-273.
- Celnik, Daniel, Gillespie, Laura, and Lean, Michael (2012). Time-scarcity, ready-meals, ill-health and the obesity epidemic. *Trends in Food Science & Technology*, 27 (1), 4-11.
- Chambers, Chante, (2012). *A Pilot Study: The Use of a Survey to Assess the Food Knowledge of Nutrition Students at Various Levels of Nutrition Education*. https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1153&context=c_ehdsdiss. Erişim Tarihi: 18.02.2018.
- Chen, Rosalind Chia-Yu, Lee, Meei-Shyuan, Chang, Yu-Hung, and Wahlqvist, Mark L. (2012). Cooking Frequency May Enhance Survival in Taiwanese Elderly. *Public Health Nutrition*, 15 (7), 1142-1149.
- Chenhall, Cathy. (2010). *Improving Cooking and Food Preparation Skills: A Synthesis of The Evidence to Inform Program and Policy Development*,

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-eng.php.
Erişim Tarihi: 06.02.2018.

Condrasky, Margaret, D. And Griffin, S. (2007). Culinary nutrition education model increases cooking at home. *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (8), A11.

Condrasky, Margaret D., Baruth, Meghan, Wilcox, Sara, Carter, Chad, and Jordan, Jeannette, F. (2013). Cooks training for Faith, Activity, and Nutrition project with AME churches in SC. *Evaluation and program planning*, 37, 43-49.

Condrasky, Margaret, D., Williams, Joel, Catalano, Patricia, Michaud and Grif, Sarah (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.

Costa, Ana, Isabel de, Almedia. (2013). Conceptualization and Measurement of Personal Norms Regarding Meal Preparation. *International Journal of Consumer Studies*, 37 (6), 596-604.

CRC. Healt. (2017). *Culinary Therapy What Is It? CRC.Healt:*
<https://www.crchealth.com/types-of-therapy/what-is-culinary-therapy/>,
Erişim Tarihi: 14.12.2017.

Çetinkaya, İpek (2011). *Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Müzik Bölümlerinde Uygulanan Viyola Dersi Öğretim Programında Yer Alan 9. Sınıf Düzeyindeki Devinişsel Kazanımlara, Öğrenci ve Öğretmen Görüşlerine Göre Ulaşılma Durumları*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.

Çokluk Ömay. Şekercioğlu Güçlü, Büyüköztürk Şener (2009). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve Lisrel Uygulamaları*. 2. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.

Da Rocha Leal, Fernanda Maria, De Oliveira Bruno Miguel Paz Mendes, Pereira, Sara Simões Rodrigues. (2011). Relationship between cooking habits and

skills and Mediterranean diet in a sample of Portuguese adolescents. *Perspectives in Public Health*, 131 (6), 283-287.

Daniels, Sarah, Glorieux, Ignace, Minnen, Joeri and van Tienoven, Theun Pieter (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58, 1050-1056.

Dave, Jayna, M, An, Lawrence, C, Jeffery, Robert, W, and Ahlulwalia, Jasjit, S. (2009). Relationship of Attitudes Toward Fast Food and Frequency of Fast-food Intake in Adults. *Obesity*, 17 (6), 1164-1170.

Demirel, Özcan (2003). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme*. (5.Baskı), Ankara: Pegema Yayıncılık.

Demirhan, Gıyasettin, ve Bağırhan, Tanju (1993). Bilişsel Alan Öğrenmelerinin Devinişsel (Psikomotor) Alan Erişisine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 17-31.

Dilsiz, Beril (2010). *Türkiye’de Gastronomi ve Turizm (İstanbul Örneği)*. T.C.İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Dixey, Rachael (1996). Gender Perspectives on Food and Cooking Skills. *British Food Journal*, 98 (10), 35-41.

Engler-Stringer, Rachel (2010). Food, Cooking Skills, and Health. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Volüme 71 (3), 142-143.

Eraslan, Nevzat (2013). *Piştirme Yöntemleri* (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erbay, Aslı K. (2006). *Popüler Kültür ve Beslenme Biçimleri Örnek Olay: Döner Kebap*. Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Gazetecilik Anabilim Dalı, Ankara.

Ercan, İlker, Kan, İsmet (2004). Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (3), 211-216.

Ergin, Demirali Y. (1995). Ölçeklerde Geçerlik ve Güvenirlik. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 125-148.

- Erkuş, Adnan (2014). *Psikolojide Ölçme ve Ölçek Geliştirme-I Temel Kavramlar ve İşlemler* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- FAO, (2017). *Food Definitions*. <http://www.fao.org/3/y1453e06.htm>. Erişim Tarihi: 25.12.2017.
- Floyd, Frank, J., and Widaman, Keith, F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological assessment*, 7(3), 286.
- Fordyce-Voorham, Sandra (2017). An Evaluation Tool For Measuring Food Skills Acquisition. *British Food Journal*, 119 (5), 1028-1044.
- Frans, Nike. (2017). *Development of cooking skills questionnaire for EFNEP participants in Kansas*. 2017. PhD Thesis. Kansas State University.
- Frobisher, Clare, Jepson, Margaret, and Maxwell, Sheila, M. (2005). The attitudes and nutritional knowledge of 11- to 12- year- olds in Merseyside and Northern Ireland. *International Journal of Consumer Studies*, 29 (3), 200-207.
- Fumey, Gilles ve Etcheverria, Olivier (2007). *Dünya Mutfakları Atlası*. (Çeviren: İsmail Yerguz). İstanbul. NTV Yayınları.
- Gatley, Andy, Caraher, Martin. and Lang, Tim (, 2014). A qualitative, cross cultural examination of attitudes and behaviour in relation to cooking habits in France and Britain. *Appetite*, 75, 71-81.
- Geçkil, Tahsin ve Tikici, Mehmet (2015). Örgütsel Demokrasi Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Amme İdaresi Dergisi*, 48 (4), 41-78.
- Gillman, Matthew, W, Rifas-Shiman, Sherly. L, Frazier, Lindsay, A., Rockett, Helaine, Camargo Jessica, Rocha, Carlota, Augusta De Oliveria, Field, Alison, Berkey, Catherina, S, and Colditz, Graham, A. (2000). Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine*, 9 (3), 235.

- Gowlett, John, A.J. (2016). The discovery of fire by humans: a long and convoluted process. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371 (1696).
- Gözüm, Sebahat ve Aksayan, Seçil (2003). Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber II: Psikometrik Özellikler ve Kültürlerarası Karşılaştırma. *Hemşirelik Araştırma ve Geliştirme Dergisi*, 1, 3-14.
- Gustafsson, Kerstin, Andersson, Ingegerd, Andersson, Jenny, Fjellstrom, Christina, and Sidenvall, Birgitta (2003). Older Women's Perceptions of Independence Versus Dependence in Foodrelated Work. *Public Health Nursing*, 20 (3), 237-247.
- Gül, Aykut, Özdeş Akbay, Aysel, Özçiçek Dölekoğlu, Celile, Özel, Remziye, ve Akbay, Cuma (2003). *Adana İli Kentsel Alanda Ailelerin Ev Dışı Gıda Tüketimlerinin Belirlenmesi*. Ankara: Tarım Bakanlığı Yayınları.
- Güneş, Figen (2016). Türkçe Öğretiminde Beceri Uyuşmazlığı Sorunları ve Çözüm Önerileri. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 205-222.
- Haldun, İbn-i (2016). *Mukaddime* (12. Baskı). (Düz. Süleyman Uludağ) İstanbul: Dergah Yayınları.
- Halıcı, Nevin (2013). *Açıklamalı Yemek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü* (1. Baskı). İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Hartmann, Christina, Dohle, Simone, and Siegrist, Michael. (2013). Importance of Cooking Skills for Balanced Food Choices. *Appetite*, Volume 65, 125-131.
- Health Canada, (2015). *A Look at Food Skills in Canada*. https://www.dietitians.ca/Downloads/Public/FoodSkills_FactSheet_ENG-FINAL.aspx. Erişim Tarihi: 8.04.2017.
- Here's, Help, (2017). *The Culinary Arts Program – Cooking As Therapy*. <http://hereshelpinc.com/cooking-as-therapy/>. Erişim Tarihi: 20.12.2017.
- Hertzog, A., Melody (2008). Considerations in determining sample size for pilot studies. *Research in Nursing & Health*, 31, 180-191.

- Homenko, Daria, R., Morin, Philip, C., Eimicke, Joseph, P., Teresi, Jeanne, A. and Weinstock, Ruth, S. (2010). Food insecurity and food choices in rural older adults with diabetes receiving nutrition education via telemedicine. *Journal of Nutrition Education & Behavior*, 42 (6), 404-409.
- Horst, Van der Klazine, Brunner, Thomas, A, and Siegrist, Michael, (2011). Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition*, 14 (2), 239-245.
- Iomaire, Mac Con M., Lydon, John (2011). The Current State of Cooking in Ireland: The Relationship between Cooking Skills and Food Choice. Tourism and Hospitality Research in Ireland Conference (THRIC), *Athlone Institute of Technology*, 14-15 June.
- İbicek, Tülay (2006). *Alternatif Pişirme Yöntemlerinin Araştırılması ve Yeni Hibrid Yöntem Oluşturulması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Jabs, Jennifer, and Devine, Carol, M. (2006). Time scarcity and food choices: an overview. *Appetite*, 47 (2), 196-204.
- Jomori, Manuela, Proenca, Rossana, Bernardo, Greyce and Fernandes, Ana Carolina. (2017). Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. *British Food Journal*, 119 (5), 1003-1016.
- Jomori, Manuela Mika, Vasconcelos, Francisco De Assis Guedes De, Bernardo, Greyce Luci, Uggioni, Paula Lazzarin and Proença, Rossana Pacheco da Costa. (2018). The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Revista de Nutrição*, 31 (1), 119-135.
- Kablan, Zeynel (2013). *Hedef Belirleme: Bilişsel, Duyuşsal ve Devinişsel Alanlar*. (Editör: Hasan Şeker), Eğitimde Program Geliştirme: Kavramlar, Yaklaşımlar. Anı Yayıncılık, 1-36.
- Kalaycı, Şeref (2014). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (6.Basım). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Karacan, Fatih (2017). *Program Geliştirme, Taksonomi, Bilişsel Alan, Psikomotor, Duyuşsal Alan*. <https://bekirhoca.com/egitim-makaleleri/program-gelistirme-taksonomi-bilissel-alan-psikomotor-duyussal-alan/>, Erişim Tarihi: 17.03.2018.
- Karakoç, Fatma Yeşim, ve Dönmez, Levent (2014). Ölçek geliştirme çalışmalarında temel ilkeler. *Tıp Eğitimi Dünyası Dergisi*, 13 (40), 39-49.
- Karasar, Niyazi (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (26. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keçe, Cem (2012). *Yemek Yapmanın Psikolojisi*. <http://www.cemkece.com.tr/m-yemek-yapmanin-psikolojisi.html>. Erişim Tarihi: 28.10.2017.
- Kennedy, Lindsey, Kichler, Emily, Seabrook, Jamie, A., Matthews, June and Dworatzek, Paula, D. N. (2019). Validity and Reliability of a Food Skills Questionnaire. *Journal of nutrition education and behavior*, 51 (7), 857-864.
- Kılıç, Emine, ve Şanlıer, Nevin (2007). Üç Kuşak Kadınının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 31-44.
- Kourajian, Jenna, Bess (2015). *Relationships among diet quality, BMI and cooking skills in a group of college students*. Master of science, North Dakota State University.
- Kurnaz, Mehmet Altan ve Yiğit, Nevzat (2010). Physics attitude scale: development, validity and reliability. *Necatibey Faculty of Education Electronic Journal of Science and Mathematics Education*, 4(1), 29-49.
- Lackey, Nancy, R. and Wingate, Anita L. (1998). The pilot study: One key to research success. (Edited by: Pamela J. Brink, and Marilyn J. Wood), *Advanced design in nursing research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA.
- Lang, Tim, and Caraher Martin (2001). Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *Journal of the HEIA (Home Economics Institute of Australia)*. 8 (2), 2-14.
- Larson, Nicole, I, Perry, Cheryl, L, Story, Mary, and Neumark-Sztainer, Dianne (2006). Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106 (12), 2001-2007.

- Lavelle, Fiona, McGowan, Laura, Hollywood, Lynsey, Surgenor, Dawn, McCloat, Amanda, Mooney, Elanie, Caraher, Martin, Raat, Monique and Dean, Moira (2017). The development and validation of measures to assess cooking skills and food skills. *International Journal of Behavioral Nutrition*, 14, 118.
- Lavelle, Fiona, Spence, Michelle, Hollywood, Lynsey, McGowan, Laura, Surgenor, Dawn, McCloat, Amanda and Mooney, Elaine (2016). Learning cooking skills at different ages: across-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 119.
- Levy, Joshua, MS, and Auld, Garry (2004). Cooking classes outperform cooking demonstrations for college sophomores. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 36 (4), 197-203.
- Martins, Carla Adriano, Baraldi, Larissa Galastri, Scagliusi, Fernanda Baeza, Villar, Betzabeth Slater and Monteiro, Carlos Augusto. (2019). Cooking Skills Index: Development and reliability assessment. *Article in Revista de Nutrição*, (32).
- McGowan, Laura, Caraher, Martin, Raats, Monique, Lavelle, Fiona, Hollywood, Lynsey, McDowell, Dawn., Spence, Michelle, McCloat, Amanda, Mooney, Elanie and Dean, Moira (2017). Domestic cooking and food skills: a review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57 (11), 2412-2431.
- McGowan, Laura, Pot, Gerd, K., Stephen, Alison, M, Lavelle, Fiona, Spence, Michelle, Raats, Monique, Raats, Hollywood, Lynsey, McDowell, Dawn, McCloat, Amanda, Mooney, Elaine, Caraher, Martin, and Dean, Moira (2016). The influence of socio-demographic, psychological and knowledge-related variables alongside perceived cooking and food skills abilities in the prediction of diet quality in adults: a nationally representative cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13 (1), 1-13.

- Mclaughlin, Carey, Tarasuk, Valerie and Kreiger, Nancy (2003). An Examination of at-Home Food Preparation Activity Among Low-Income, Food-Insecure Women. *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (11), 1506-1512.
- Mechling, Linda, C, Gast, David, L, and Fields, Elizabeth, A. (2008). Evaluation of a Portable DVD Player and System of Least Prompts to Self-Prompt Cooking Task Completion By Young Adults With Moderate Intellectual Disabilities. *The Journal of Special Education*, 42 (3), 179-190.
- Medeiros, Lydia, C., Hillers, Virginia, N., Chen, Gang, Bergmann, Verna, Kendall, Patricia and Schroeder, Mary (2004). Design and Development of Food Safety Knowledge and Attitude Scales For Consumer Food Safety Education. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(11), 1671-1677.
- Merdol Kutluay, Türkan (2015). *Beslenme Antropolijisi* (2. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Michaud, Patricia (2007, December). *Development and Evaluation of Instruments to Measure the Effectiveness of A Culinary and Nutrition Education Program*. Master of Science, Clemson University.
- Mills, Susanna, White, Martin, Brown, Heather, Wrieden, Wendy, Kwasnicka, Dominicia, Halligan, Joel, Robalino, Shannon and Adams Jean (2017). Health and social determinants and outcomes of home cooking: a systematic review of observational studies. *Appetite*, 111, 116–34.
- Monteiro, Carlos, Augusto, Levy, Renata, Bertazzi, Claro, Rafael, Moreira, Castro, Ines, Rugani, Riberio de and Cannon, Goffrey (2010). *Increasing Consumption of Ultra-Processed Foods and Likely Impact on Human Health: Evidence From Brazil*. *Public Health Nutrition*, 14 (1), 5-13.
- Morin, Pascale., Demers, Karine., Turcotte, Sylvain., and Mongeau, Lyne. (2013). Association between perceived self-efficacy related to meal management and food coping strategies among working parents with preschool children. *Appetite*, 65, 43-50.
- Nartgün, Zekeriya (2002). *Aynı Tutumu Ölçmeye Yönelik Likert Tipi Ölçek İle Metrik Ölçeğin Madde ve Ölçek Özelliklerinin Klasik Test Kuramı ve Örtük*

Özellikler Kuramına Göre İncelenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Nelson, Sarah, A., Corbin, Marilyn, A., Nickols-Richardson, Sharon, M. (2013). A Call For Culinary Skills Education In Childhood Obesity-Prevention Interventions: Current Status and Peer Influences. *J Acad Nutr Diet*; 113 (8):1031–6.
- Nestle, Professional (2006). *Cooking Methods*. https://www.nestleprofessional.co.za/sites/g/files/gfb366/f/media/nutripro_poster_cooking_methods.pdf. Erişim Tarihi: 5.01.2018.
- Neumark-Sztainer, Dianne, Hannan, Peter, J., Story, Mary, Croll, Jillian, and Perry, Cheryl (2003). Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (3), 317-322.
- Özcan, Kenan, Balyer, Aydın (2013). Liderlik Oryantasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), ss.136-150.
- Peynirci, Gülşah, (2014). *Yetişkin Eğitimi Kurslarının Yetişkin Eğitimi ve Yetişkin Öğrenen İlke ve Özelliklerine Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış) Yüksek lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Halk Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Püsküllüoğlu, Ali (2008). *Türkçe Sözlük* (7. Basım). İstanbul: Can Yayınları.
- Raber, Margaret, Chandra, Joya, Upadhyaya, Mudita, Schick, Vanessa, Strong, Larkin. L., Durand, Casey, and Sharma, Shreela (2016). An evidence-based conceptual framework of healthy cooking. *Preventive medicine reports*, 4, 23-28.
- Rees, Rebecca, Hinds, Kate, Dickson, Kelly, O'Mara-Eves, Alison, Thomas, James, and EPPI-Centre (2012). Communities that cook: A systematic review of the effectiveness and appropriateness of interventions to introduce adults to home cooking. In Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]. *Centre for Reviews and Dissemination (UK)*.

- Reicks, Marla, Trofholz, Amand. C., Stang, Jamie, S., and Laska, Melissa. N. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(4), 259-276.
- Roberts, Christian, K, and Barnard, James, R. (2005). Effects of exercise and diet on chronic disease. *Journal of Applied Physiology*, 98 (1), 3-30.
- Safefood (2014). *Food Skills: Definitions, Influences And Relationship With Health*, September 2014. <http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Publications/Research%20Reports/Food-Skills-Edited-Final-Report.pdf>. Erişim Tarihi: 03.05.2017.
- Safefood (2016, July). *Cooking and Food Skills – The Current Picture*. Accessed. <https://www.safefood.eu/Publications/Research-reports/Cooking-and-food-skills-%E2%80%93-the-current-picture.aspx> Erişim Tarihi: 14.11.2017.
- Sanal, Haberler.Com. (2012). *Yemek Yaparak Terapi Oluyorlar*. <https://www.haberler.com/ yemek-yaparak-terapi-oluyorlar-3814120-haberi/>. Erişim Tarihi: 14.12.2017.
- Schermelleh-Engel, Karin, Moosbrugger, Helfried and Müller, Hans (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.
- Senemoğlu, Nuray (2011). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya* (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Short, Frances (2003a). Domestic cooking skills-what are they. *Journal of the HEIA*, 10 (3), 13-22.
- Short, Frances (2003b). Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study. *Food Service Technology*, 3 (3- 4), 177-185.

- Sidenvall, Birgitta, Nydahl, Margaretha, and Fjellström, Christina (2001). Managing food shopping and cooking: the experiences of older Swedish women. *Ageing & Society*, 21 (2), 151-168.
- Simmons, Dean and Chapman, Gwen, E, (2012). The significance of home cooking within families. *British Food Journal*, 114 (8), 1184-1195.
- Slavec, Alenka ve Drnovsek, Mateja A. (2012). Perspective on scale development in entrepreneurship research. *Economic and Business Review*, 14(1), 39-62.
- Sliwa, Survey A, Must, Aviva, Peréa, Flavia, and Economos, Christina D (2015). Maternal employment, acculturation, and time spent in food-related behaviors among Hispanic mothers in the United States. Evidence from the American Time Use Survey. *Appetite*, 87, 10-19.
- Smith, Kylie, McNaughton, Sarah, Gall, Seana, Blizzard, Leigh, Dwyer, Terence and Venn, Alison (2010). Involvement of young Australian adults in meal preparation: cross sectional associations with sociodemographic factors and diet quality. *Journal of American Dietetic Association*, 110, 1363-1367.
- Smith, Lindsey P., Ng, Shu Wen, and Popkin, Barry M. (2013). Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008. *Nutrition journal*, 12(1), 45.
- Soliah, LuAnn, Walter, Janelle, and Antosh, Deanna (2006). Quantifying the impact of food preparation skills among college women. *College Student Journal*, 40 (4), 729-740.
- Stead, Martine, Caraher, Martin, Wrieden, L. Wrieden, Longbottom, Patricia, Valentine, Karen and Anderson, Annie. (2004). Confident, fearful and hopeless cooks: Findings from the development of a food-skills initiative. *British Food Journal*, 106 (4), 274-287.
- Stewart, Hayden, Blisard, Noel, Bhuyan, Sanjib, and Nayga Jr, Rodolfo, M, (2004). *The Demand for Food Away from Home: Full-Service of Fast Food?*. US Department of Agriculture-Economic Research Service Agricultural

- Economic Report, (AER-829). <https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=41621>. Erişim Tarihi: 23.02.2018.
- Stitt, Sean (1996). An international perspective on food and cooking skills in education. *British Food Journal*, 98 (10), 27-34.
- Storfer-Isser, A. and Musher-Eizenman, Dara, R. (2013). Measuring Parent Time Scarcity and Fatigue as Barriers to Meal Planning and Preparation: Quantitative Scale Development. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45 (2), 176-182.
- Stronks, Karien, Mheen, van de H, Dike, Looman, Casper, W.N, and Mackenbach, Johan, P, (1996). Behavioural and structural factors in the explanation of socio- economic inequalities in health: an empirical analysis. *Sociology of Health & Illness*, 18 (5), 653-674.
- Swanson, Vivien, Power, Kevin G., Crombie, Iain K., Irvine, Linda, Kiezebrink, Kirsty, Wrieden, Wendy, and Slane, Peter, W. (2011). Maternal Feeding Behaviour and Young Children's Dietary Quality: A Cross-Sectional Study of Socially Isadvantaged Mothers of Two-Year Old Children Using The Theory of Planned Behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 (65).
- Şeker, Hasan ve Gençdoğan, Başaran (2014). *Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme* (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Şencan, Hüner (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik* (1. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Taşpınar, Mehmet (2015). *Kuramdan Uygulamaya Öğretim Yöntem ve İlkeleri* (7.Basım). Ankara Ege Akademik Yayıncılık
- Ternier, Sabrina (2010). Understanding and Measuring Cooking Skills and Knowledge As Factors Influencing Conveince Food Purchases and Consumption. *Studies by Undergraduate Researchers at Guelph (SURG)*, 3 (2 Winter), 69-76.
- Tez, Zeki (2012). *Lezzetin Tarihi* (2. Baskı). İstanbul: Özkaracan Matbaacılık. Hayy Kitap Yayınevi.

- TGK (Türk Gıda Kodeksi) (2011). *Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliği*. <https://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.15688&MevzuatIlski=0&sourceXmlSearch=KODEKS%C4%B0%E3%80%80>. Erişim Tarihi: 06.06.2018.
- Thabane, Lehana, Jinhui, Ma, Chu, Rong, Cheng, Ji, Ismaila, Afisi, Rios, Lorena, Robson, Reid, Thabane, Marroon, Giangregorio, Lora and Goldsmith, Charles H. (2010). A tutorial on pilot studies: the what, why and how. *BMC (BioMed Central) Medical Research Methodology*, 10 (1).
- Thomas, Heather, M, (2011). *Planning, implementation, and formative evaluation of a food literacy program*. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/367/>. Erişim Tarihi: 5.01.2018.
- Topaloğlu, Abdulkadir. Gülten, Şefkati (2002). Türkiye’de Dondurulmuş Gıda Sektörü ve Gelişimi. *Türkiye V. Tarım Ekonomisi Kongresi*, 18-20 Eylül Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Ekonomisi Bölümü, Erzurum.
- TÜBER (Türkiye Beslenme Rehberi) (2015). http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/tbsa/1_haziran_t_ber_rehber_y_ksek_kalite.pdf, Erişim Tarihi: 06.09.2017.
- Türk Dil Kurumu, (2017). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=77. Erişim Tarihi: 27.07.2017.
- Türkiye Gıda Sektörü Raporu (2010). Türkiye Gıda Sektörü Raporu <http://www.investingaziantep.gov.tr/upload/yazilar/Turkiye-Gida-Sektoru-379778.pdf> Erişim Tarihi:14.08.2017.
- Türkan, Cemal (2012). *Aşçılık* (5.Baskı). Ankara: Sistem Ofset.
- Vanderkooy, Pat (2010). *Food skills of Waterloo Region adults. Fireside Chat Presentation*. 1-20. En ligne : www.chnet-works.ca. Erişim Tarihi: 15.01.2018.
- Videon, Tami, M, and Manning, Carolyn, K. (2003). Influences on Adolescent Eating Patterns: The Importance of Family Meals. *Journal of Adolescent Health*, 32 (5), 365-373.

- Vrhovnik, Lydia (2012). *A pilot study for the development of a food skills survey tool*. https://qspace.library.queensu.ca/bitstream/handle/1974/7323/Vrhovnik_Lydia_201207_MSc.pdf%20on%2010th%20May%202014?sequence=3.
Erişim Tarihi: 13.03.2018.
- Wang, May, C., Naidoo, Nasheen, Ferzacca, Steve, Reddy, Geetha., & Van Dam, Rob. M. (2014). The role of women in food provision and food choice decision-making in Singapore: A case study. *Ecology of Food and Nutrition*, 53(6), 658-677. <http://dx.doi.org/10.1080/>.
- Wolfson, Julia, A., Bleich, Sara, N. (2014). Is Cooking at Home Associated With Better Diet Quality or Weight-Loss İntention? *Public Health Nutr*, 18 (08):1397–406.
- Wolfson, Julia A., Bleich, Sara N., Smith, Katherine, Clegg, and Frattaroli, Shannon (2016). What Does Cooking Mean to You?: Perceptions of Cooking And Factors Related to Cooking Behavior. *Appetite*, 97, 146-154.
- Yalın, Halil İbrahim (2003). *Öğretim Teknolojileri ve Meteryal Geliştirme* (9.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yurdugöl, Halil (2005). Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Kapsam Geçerliği İçin Kapsam Geçerlik İndekslerinin Kullanılması. *XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.
- Yüzbaşı, Vural Demet (2012). *Türkiye’de Beliren Yetişkinlik: Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış) Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı, İzmir.
- Zucoloto, Fernando Sérgio (2011). Evolution of the human feeding behavior. *Psychology and Neuroscience*, 4 (1), 131-141.
- Zuzanek, Jiri, Beckers, Theo, and Peters, Pascale (1998). The 'harried leisure class' revisited: Dutch and Canadian trends in the use of time from the 1970s to the 1990s. *Leisure studies*, 17 (1), 1-19.

EKLER :**EK -1: Etik Kurul Onayı**

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı:

Tarih: ../../2019

**ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME
FORMU**

Toplantı tarihi: 06.02.2019
Toplantı no: 05
Proje no: 114
Karar no: 2019/114

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Prof. Dr. Nazan Aktaş "Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve İncelenmesi" adlı çalışması görüşüldü. Çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.

Doç. Dr. Handan ERTAŞ (Başkan)

Doç. Dr. Didem ONAY DERİN (Üye)

Doç. Dr. Kezban TEPELİ (Üye)

Doç. Dr. Nur FEYZAL KESEN (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Emel FİLİZ (Üye)
KATILMADI

Dr. Öğr. Üyesi Gülperi DEMİR (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Emine ERGİN(Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Neslihan LÖK (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Bihter AKIN(Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Seyhan ÇANKAYA (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Özden KUSCU(Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Sinan AKÇAY(Üye)

Arş Gör Dr. Cengiz ÇELİK (Üye)

EK -2: Ölçek Kapsam Geçerliliği İçin Görüşleri Alınan Uzmanlar

Doç. Dr. Aybuke Ceyhun Sezgin	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
Doç. Dr. Ümit Sormaz	Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
Dr. Öğr. Üyesi Nermin Işık	Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Dr. Öğr. Üyesi Fulya Sarper	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
Dr. Öğr. Üyesi Neslihan Onur	Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
Dr. Öğr. Üyesi Yahya Özdoğan	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Öğr. Gör. Dr. Alper Kurnaz	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Marmaris Turizm Meslek Yüksek Okulu, Otel Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı
Öğr. Gör. Dr. Osman Güldemir	Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Meslek Yüksek Okulu, Aşçılık Programı
Öğr. Gör. Ali Şen	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı
Öğr. Gör. Eren Babur	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye Ali Sıtkı Mefharet Koçman Meslek Yüksekokulu, Otel Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü
Öğr. Gör. Emrah Yıldız	Anadolu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
Öğr. Gör. Gökhan Şallı	Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Meslek Yüksek Okulu, Aşçılık Programı
Öğretmen Kübra Özdoğan	Milli Eğitim Bakanlığı

EK - 3: Kişisel Bilgi Formu

Anket No: Tarih:

Sayın Katılımcı;

Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalında yürütmekte olduğum yüksek lisans tez çalışması için hazırlamış olduğum bu anket formundan elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Çalışmama katkılarınız için teşekkür ederim.

A) GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz : Erkek () Kadın ()
2. Medeni Durumunuz : Bekâr () Evli ()
3. Aile Yapınız : Çekirdek aile () Geniş aile () Ayrılmış aile ()
4. Mesleğiniz :
5. Çalışıyor musunuz? : Evet () Hayır ()
6. Yaşınız? :
7. Eğitim düzeyiniz nedir? a. Okur-yazar () b. İlkokul Mezunu ()
c. Ortaokul Mezunu () d. Lise Mezunu ()
e. Üniversite Mezunu () f. Lisansüstü ()
8. Toplam aylık aile geliriniz? TL
9. Kendinizi hangi Sosyo Ekonomik Düzeyde algılıyorsunuz?
a. Düşük () b. Orta () c. Yüksek ()
10. Nerede ikamet ediyorsunuz?
a. Karatay () b. Meram () c. Selçuklu ()
11. Yemek pişirme becerilerinizi nasıl değerlendirirsiniz?
Çok İyi () İyi () Orta () Kötü () Çok Kötü ()

EK - 4: Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği-1**YİYECEK HAZIRLAMA VE PİŞİRME BECERİLERİ**

	KENDİME...				
	Çok Güvenirim	Güvenirim	Biraz güvenirim	Güvenmem	Hiç Güvenmem
Yemek Planlama ve Hazırlamada					
1. Besin grupları açısından dengeli öğünler planlamada	5	4	3	2	1
2. Bir yemek tarifini tek başıma yapabilmeme	5	4	3	2	1
3. Yemeklerin hazırlama ve pişirme sürelerini bilmede	5	4	3	2	1
4. Mevsime göre menü planlamada	5	4	3	2	1
5. Bir yemeği daha sağlıklı olabilmesi için yağ, şeker, tuz vb. miktarını azaltmada veya yumurta süt sebze vb. ilave etmede	5	4	3	2	1
6. Yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar olan tüm süreçlerde hijyen kurallarını uygulamada	5	4	3	2	1
7. Menüde yer alan yemeklerin çeşit, görünüş, renk, kıvam ve tat olarak birbirleriyle uyumlu olmasında	5	4	3	2	1
8. Menü planlarken tercih edilmeyen yemek çeşidi yerine aynı malzemeyle farklı yemek yapmada (Örnek: ıspanak yemeği yerine ıspanaklı börek)	5	4	3	2	1
9. Yemek reçetelerini, ölçülerini anlamada	5	4	3	2	1
10. Yiyeceklerin pişirme sırasını bilmede	5	4	3	2	1
11. Farklı sebze ve meyve çeşitlerini tanıma ve yemek çeşidine göre seçebilmede	5	4	3	2	1
12. Yiyecekleri (özellikle sebze ve meyveleri) beslenme ilkelerine uygun şekilde hazırlamada	5	4	3	2	1
Satın Alma-Bütçe Yapmada					
1. Yiyecek alışverişi için ayrılan bütçe ile sağlıklı gıdalar satın alabilmede	5	4	3	2	1
2. Baharat ve taze otları tanıma ve pişirilen yemeğin çeşidine uygun olarak satın almada	5	4	3	2	1
3. Gıda güvenliği sertifikalarına dikkat etmede	5	4	3	2	1
4. Et ve et ürünlerini yemek çeşidine göre satın almada	5	4	3	2	1
5. Mevsimine, taze olmasına ve pişirme yöntemine göre balık seçerek satın almada	5	4	3	2	1
6. Kurubaklagiller ve tahıl ürünlerini satın alırken dikkat edilecek hususları bilmede	5	4	3	2	1
7. Mevsimine ve yemeğin çeşidine uygun taze meyve ve sebze satın almada	5	4	3	2	1

8. Bir yemeğin maliyetini hesaplamada	5	4	3	2	1
Tasarım ve Yaratıcılıkta					
1. Yeni yemek reçeteleri/tarifleri hazırlamada	5	4	3	2	1
2. Yemek tarifindeki bir malzemenin yerine yemeğin özelliğini bozmayacak alternatif başka bir malzeme kullanabilmede	5	4	3	2	1
3. Sunum tabağı tasarlamada	5	4	3	2	1
4. Bir yemeği pişirirken birkaç çeşit pişirme tekniğini uygulamada	5	4	3	2	1
5. Farklı sos ve garnitür yapmada	5	4	3	2	1
6. Artan yemekleri kullanarak yeni bir yemek pişirebilmede	5	4	3	2	1
7. Mevcut malzemelerle kısa bir sürede sağlıklı bir yemek planlama ve pişirmede	5	4	3	2	1
Etiket Okuma / Tüketici Farkındalığı					
1. Etiket üzerindeki bilgileri anlayabilmede	5	4	3	2	1
2. Etiket üzerindeki saklama koşullarını okuyarak uygulamada	5	4	3	2	1
3. Etiket üzerindeki üretim tarihi ve son kullanma tarihlerine dikkat etmede	5	4	3	2	1
4. Etiketdeki hazırlama ve pişirme talimatını uygulayabilmede	5	4	3	2	1
5. Etiketdeki sağlık beyanlarını anlayabilmede	5	4	3	2	1
6. Ürünün net miktarından elde edilecek porsiyon miktarını hesaplayabilmede	5	4	3	2	1
7. Bir paketdeki enerji ve besin öğeleri miktarlarını 1 porsiyona göre hesaplama ve dönüştürmede	5	4	3	2	1
Yemek Pişirmede					
1. Yiyecek hazırlama, pişirme ve servis araçlarını amacına uygun şekilde kullanabilmede	5	4	3	2	1
2. Yemeklerin çeşidine uygun olarak piştiğini anlamada	5	4	3	2	1
3. Yiyeceklerin özelliklerine göre ölçü birimini pratik olarak veya ml, gram bilmede	5	4	3	2	1
4. Dondurulmuş yiyecekleri çözmede en iyi yöntemi uygulamada	5	4	3	2	1
5. Fırın ve ocağın yemek çeşidine göre sıcaklığını ayarlayabilmede	5	4	3	2	1
6. Yiyeceklerin çeşidine uygun bıçağı seçme ve güvenli kullanabilmede	5	4	3	2	1
7. Yiyeceklerin özelliklerine ve kullanılacakları yerlere göre doğrama tekniklerini uygulamada	5	4	3	2	1
8. Çorbaları lezzet, kıvam ve görünüm özelliklerine göre pişirmede	5	4	3	2	1
9. Çeşitli sosları tekniğine uygun kıvam, renk ve lezzette hazırlayabilmede	5	4	3	2	1
10. Etlerin özelliğine ve yapılacak yemeğin çeşidine göre pişirme tekniğini uygulamada	5	4	3	2	1
11. Sakatatlara uygun hazırlama, pişirme tekniğini uygulamada	5	4	3	2	1

12. Balığın çeşidine uygun pişirme tekniğini uygulamada	5	4	3	2	1
13. Sıcak- soğuk içecekleri özelliğine ve çeşidine uygun olarak hazırlama, servis yapmada	5	4	3	2	1
14. Bisküvi ve kurabiyeleri istenilen pişkinlik, renk, tat, görünüşte hazırlamada	5	4	3	2	1
15. Makarna ve eriştelere istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirebilmede	5	4	3	2	1
16. Mantıları çeşidine göre hazırlama, istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirebilmede	5	4	3	2	1
17. Meyve tatlılarını istenilen, lezzet, koku ve görünüşte hazırlamada	5	4	3	2	1
18. Kuru baklagilleri çeşidine uygun olarak pişirmeye hazırlama ve pişirebilmede	5	4	3	2	1
19. Dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirebilmede	5	4	3	2	1
20. Köfte ve kebapları istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirebilmede	5	4	3	2	1
21. Yöresel yiyecekleri tanıma ve yemeklerini pişirebilmede	5	4	3	2	1
22. Mayalı hamurlardan istenilen pişkinlik, renk, tat ve görünüşte ürünler hazırlamada	5	4	3	2	1
23. Sütü tatlılar, dondurma ve sorbeleri (buzlu tatlı) istenilen kıvam, lezzet, koku ve görünüşte hazırlamada	5	4	3	2	1
24. Sebze yemeklerini istenilen lezzet, kıvam ve görünümde, pişirebilmede	5	4	3	2	1
25. Hamurlu tatlıları istenilen pişkinlik, renk, tat ve görünümde hazırlamada	5	4	3	2	1
26. Çeşitli kek ve pastaları istenilen pişkinlik, renk, tat ve görünümde yapma ve sunuma hazırlayabilmede	5	4	3	2	1
27. Çeşitli pişirme teknikleri ile pilav pişirebilmede	5	4	3	2	1
28. Börek ve çörek çeşitlerini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
29. Ekmek çeşitlerini hazırlayabilme, yufka açma ve pişirmede	5	4	3	2	1
30. Farklı besin gruplarını kullanarak salatalar ve salataya uygun sos hazırlamada	5	4	3	2	1
31. Komposto, hoşaf, şerbetleri bilme ve hazırlamada	5	4	3	2	1
32. Ambalajlı gıda ürünlerini çeşidine uygun olarak istenilen lezzet ve görünüşte pişirebilmede	5	4	3	2	1
Pişirme Tekniğinde					
1. Bol kaynar suda haşlama/kaynatma (bouilli) tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
2. Kaynama noktasının altındaki bir ısıda 85-90 °C lik sıvıda (poché) haşlama tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
3. Yapılan yemeğin üzerini kızartma (graten etme) tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
4. Düdüklü/basınçlı tencere kullanarak pişirmede	5	4	3	2	1
5. Sıcak su bulunan bir kaba başka bir kap oturtularak (bain-marie) dolaylı ısıtmayı bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
6. Buharda pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1

7. Az yağda kızartıp sos içinde (braise) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
8. Kendi suyunda (stewing) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
9. Şok haşlama veya ön haşlama (blanching) tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
10. Mikrodalga ile buz çözdürme, ısıtma ve pişirme yöntemini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
11. Bol/derin veya az yağda kızartma (frit) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
12. Fırında kızartma pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
13. Yüksek ateşte az yağla kısa sürede (saute kavurma) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
14. Izgara (grill) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
15. Yiyeceklere parlaklık (glaze) vermede	5	4	3	2	1

EK - 5: Yetişkinler İçin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Becerileri Ölçeği - 2**YİYECEK HAZIRLAMA VE PİŞİRME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ**

	KENDİME...				
	Çok Güvenirim	Güvenirim	Biraz güvenirim	Güvenmem	Hiç Güvenmem
Yemek Planlama ve Hazırlamada					
1. Besin grupları açısından dengeli öğünler planlamada	5	4	3	2	1
2. Bir yemek tarifini tek başıma yapabilmeme	5	4	3	2	1
3. Yemeklerin hazırlama ve pişirme sürelerini bilmede	5	4	3	2	1
4. Bir yemeği daha sağlıklı olabilmesi için yağ, şeker, tuz vb. miktarını azaltmada veya yumurta süt sebze vb. ilave etmede	5	4	3	2	1
5. Yiyeceklerin satın alınmasından servisine kadar olan tüm süreçlerde hijyen kurallarını uygulamada	5	4	3	2	1
6. Menüde yer alan yemeklerin çeşit, görünüş, renk, kıvam ve tat olarak birbirleriyle uyumlu olmasında	5	4	3	2	1
Satın Alma-Bütçe Yapmada					
1. Yiyecek alışverişi için ayrılan bütçe ile sağlıklı gıdalar satın alabilmeme	5	4	3	2	1
2. Baharat ve taze otları tanıma ve pişirilen yemeğin çeşidine uygun olarak satın almada	5	4	3	2	1
3. Gıda güvenliği sertifikalarına dikkat etmede	5	4	3	2	1
4. Et ve et ürünlerini yemek çeşidine göre satın almada	5	4	3	2	1
5. Kuru baklagiller ve tahıl ürünlerini satın alırken dikkat edilecek hususları bilmede	5	4	3	2	1
6. Mevsimine ve yemeğin çeşidine uygun taze meyve ve sebze satın almada	5	4	3	2	1
Tasarım ve Yaratıcılıkta					
1. Yeni yemek reçeteleri/tarifleri hazırlamada	5	4	3	2	1
2. Yemek tarifindeki bir malzemenin yerine yemeğin özelliğini bozmayacak alternatif başka bir malzeme kullanabilmeme	5	4	3	2	1
3. Sunum tabağı tasarlamada	5	4	3	2	1
4. Bir yemeği pişirirken birkaç çeşit pişirme tekniğini uygulamada	5	4	3	2	1

Etiket Okuma / Tüketici Farkındalığı					
1. Etiket üzerindeki bilgileri anlayabilmede	5	4	3	2	1
2. Etiket üzerindeki saklama koşullarını okuyarak uygulamada	5	4	3	2	1
3. Etiket üzerindeki üretim tarihi ve son kullanma tarihilerine dikkat etmede	5	4	3	2	1
4. Etiket üzerindeki hazırlama ve pişirme talimatını uygulayabilmede	5	4	3	2	1
5. Etiket üzerindeki sağlık beyanlarını anlayabilmede	5	4	3	2	1
Yiyecekleri Pişirmeye Hazırlamada					
1. Yiyecek hazırlama, pişirme ve servis araçlarını amacına uygun şekilde kullanabilmede	5	4	3	2	1
2. Yemeklerin çeşidine uygun olarak piştiğini anlamada	5	4	3	2	1
3. Yiyeceklerin özelliklerine göre ölçü birimini pratik olarak veya ml, gram bilmede	5	4	3	2	1
4. Dondurulmuş yiyecekleri çözmede en iyi yöntemi uygulamada	5	4	3	2	1
5. Yiyeceklerin çeşidine uygun bıçağı seçme ve güvenli kullanabilmede	5	4	3	2	1
6. Yiyeceklerin özelliklerine ve kullanılacakları yerlere göre doğrama tekniklerini uygulamada	5	4	3	2	1
7. Etlerin özelliğine ve yapılacak yemeğin çeşidine göre pişirme tekniğini uygulamada	5	4	3	2	1
Yemek Pişirmede					
1. Mantıları çeşidine göre hazırlama, istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirebilmede	5	4	3	2	1
2. Kuru baklagilleri çeşidine uygun olarak pişirmeye hazırlama ve pişirebilmede	5	4	3	2	1
3. Dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirebilmede	5	4	3	2	1
4. Yöresel yiyecekleri tanıma ve yemeklerini pişirebilmede	5	4	3	2	1
5. Mayalı hamurlardan istenilen pişkinlik, renk, tat ve görünüşte ürünler hazırlamada	5	4	3	2	1
6. Sütü tatlılar, dondurma ve sorbeleri (buzlu tatlı) istenilen kıvam, lezzet, koku ve görünüşte hazırlamada	5	4	3	2	1
7. Sebze yemeklerini istenilen lezzet, kıvam ve görünümde, pişirebilmede	5	4	3	2	1
8. Hamurlu tatlıları istenilen pişkinlik, renk, tat ve görünümde hazırlamada	5	4	3	2	1
9. Çeşitli kek ve pastaları istenilen pişkinlik, renk, tat ve görünümde yapma ve sunuma hazırlayabilmede	5	4	3	2	1
10. Çeşitli pişirme teknikleri ile pilav pişirebilmede	5	4	3	2	1

11. Börek ve çörek çeşitlerini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
12. Ekmek çeşitlerini hazırlayabilme, yufka açma ve pişirmede	5	4	3	2	1
13. Farklı besin gruplarını kullanarak salatalar ve salataya uygun sos hazırlamada	5	4	3	2	1
14. Ambalajlı gıda ürünlerini çeşidine uygun olarak istenilen lezzet ve görünüşte pişirebilmede	5	4	3	2	1
Pişirme Tekniğinde					
1. Az yağda kızartıp sos içinde (braisé) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
2. Kendi suyunda (stewing) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
3. Şok haşlama veya ön haşlama (blanching) tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
4. Mikrodalga ile buz çözdürme, ısıtma ve pişirme yöntemini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
5. Bol/derin veya az yağda kızartma (frit) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
6. Fırında kızartma pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
7. Yüksek ateşte az yağla kısa sürede (saute kavurma) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1
8. Izgara (grill) pişirme tekniğini bilme ve uygulamada	5	4	3	2	1

EK - 6 : Özgeçmiş**ÖZGEÇMİŞ**

Adı Soyadı : Durdane UÇGUN
 Yabancı Dil : İngilizce
 Doğum Yeri ve Yılı : Erdemli, Mersin / 1971
 E-Posta : durdaneucgun1@gmail.com

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

1984-1988 Ankara Ev Ekonomisi Meslek Lisesi
 1992-1994 Anadolu Üniversitesi Tarım Ön Lisans Programı
 2000-2004 Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Aile Ekonomisi ve
 Beslenme Öğretmenliği Anabilim Dalı
 1988-2007 Tarım ve Orman Bakanlığı
 2007... Halen Milli Eğitim Bakanlığı

Yayınları:

- Uçgun, D., Cebirbay S., Işık N. (2015). Konya'ya Özgü Bir Gelenek: Şivlilik. *III. Uluslararası Halk Kültürü Sempozyum Programı*. 8-9-10 Ekim, Ankara / Kazan.
- Aktaş, N., Özdoğan, Y., Uçgun, D. (2016). Tüketime Hazır Gıdaların Yemek Yapma Becerilerine Etkisi. Poster Bildiri Türkiye Doğal *Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Günleri*. 14-17 Nisan, Antalya.
- Cebirbay, S., Uçgun, D., Işık N., Cebirbay, M. A. (2016). Konya'da Geleneksel Özel Gün İkramı: Çetnevir. *Poster Bildiri VI. Uluslararası Türk Sanatı, Tarihi ve Folkloru Kongresi / Sanat Etkinlikleri*. 12-13-14 Mayıs –Konya.
- Uçgun D., Aktaş N. (2016). Gastronomi Turizmi İkonu, Konya Kadın Pazarı. *Uluslararası Gastronomi Turizmi Kongresi, 8-10 Aralık Ekonomi Üniversitesi / İzmir*.
- Uçgun D., Işık N. (2017). Türk Mutfağında Su (Asma) Kabağının Yeri ve Önemi. *ICCHT – 2017 Uluslararası Kültürel Miras ve Turizm Kongresi (International*

Congress On Cultural Heritage And Tourism) Konya, Turkeymay 19-21, Selçuk Üniversitesi / Konya.

Uçgun D., Işık N. (2018). Geleneksel Bir Lezzet: Horç Peynir. *22-25 Mart Gastronomi Zirvesi Gazi Üniversitesi, Ankara. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi* Cilt: 2, Sayı: Ek.1, Bahar: 177-188, 2018 e-ISSN: 2602-3008.

Aktaş N., Aydın D., Uçgun D. (2018). Konya Kadınlar Pazarının Gastronomi ve Mimari Özellikleri Üzerine Nitel Bir Çalışma. *VI. Kop Uluslararası Bölgesel Kalkınma Sempozyumu 26-27 Ekim, Necmettin Erbakan Üniversitesi / Konya.*

