



ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**HAVA YOLU İŞLETMELERİNDEKİ KABİN
EKİPLERİNİN BESLENME DURUM VE
ALİŞKANLIKLARI: İSTANBUL ÖRNEĞİ**

Erhan TÜREDİ

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Menekşe CÖMERT**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI**

EKİM 2023



**HAVA YOLU İŞLETMELERİNDEKİ KABİN EKİPLERİNİN
BESLENME DURUM VE ALIŞKANLIKLARI: İSTANBUL ÖRNEĞİ**

Erhan TÜREDİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI**

**ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

EKİM 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Gastronomi ve Mutfak Sanatları Programı Erhan TÜREDİ öğrencisi tarafından hazırlanan Hava Yolu İşletmelerindeki Kabin Ekiplerinin Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Tespiti Başlıklı tez çalışması 03/10/2023 tarih ve 10:30 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak **KABUL** edilmiştir.

Kabul

Ret

Başkan (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):

Doç. Dr. Tufan SÜREN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

☒☐

Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):

Doç. Dr. Menekşe CÖMERT

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

☒☐

Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):

Dr. Öğretim Üyesi Yener OĞAN

Artvin Çoruh Üniversitesi

☒☐

Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):

☐☐

Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):

☐☐

ETİK BEYAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

(İmza)

Erhan TÜREDİ

03.10.2023

Hava Yolu İşletmelerindeki Kabin Ekiplerinin Beslenme Durum ve Alışkanlıkları: İstanbul
Örneği
(Yüksek Lisans Tezi)

Erhan TÜREDİ

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Ekim 2023

ÖZET

Bu çalışmanın amacı İstanbul ilinde hava yolu işletmelerinde görev yapan kabin personelinin beslenme durumları ve alışkanlıklarının tespit edilmesidir. Çalışma İstanbul’ da havayolu işletmelerinde çalışan 473 gönüllü birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler anket formları aracılığıyla çevrim içi ortamda yer alan Google Forms uygulaması ile toplanmıştır. Anket formu aracılığıyla katılımcıların demografik bilgileri, beslenme alışkanlıkları, gıda tercihi alışkanlıkları ve dengeli beslenmeyle ilgili veriler elde edilmiştir. Bu veriler istatistik paket programı (Spss 29.0.10) kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgularda beslenme durumları ve alışkanlıkları ile ilgili katılımcıların çoğunlukla (%80,3) öğün atladıkları görülmektedir. Öğünler arasında ise en çok sabah (%25,4) ve öğle öğünü (%52,4) atladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Öğün atlama sebebi olarak ise fırsat/zaman olmaması ve zayıflama isteğinin olması belirtilmektedir. Katılımcıların öğün aralarında en çok meyve, bisküvi ve çikolata gibi işlenmiş gıdaları tercih ettikleri ulaşılan sonuçlar arasındadır. En çok tükettikleri yemek çeşitleri arasında sebze ve et yemekleri olduğu görülmektedir. Tahıl grubu yiyeceklerin ise daha az tercih edildiği belirtilmektedir. Çay ve kahve tüketiminin (%29,4) tüketimi oldukça fazla olduğu anlaşılmaktadır. Fast Food tüketiminin haftada 3-5 kez (%52,2) oranında olduğu tespit edilmiştir. Fast food tarzı yiyeceklerin zaman kazanmak için tercih edildiği görülmektedir (%68,7). Vakitsizlik nedeniyle büyük oranda hızlı tüketim gerçekleştirilmektedir (%57,7). Çalışma koşulları nedeniyle sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının olmadığı anlaşılmaktadır. Uçuş sırasında su tüketiminin ön planda olduğu ve bununla birlikte çay ve kahve tüketiminin de olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca çay ve kahvenin sıvı kaybını artırıcı özelliğinden dolayı bunun mesleki açıdan sorun oluşturacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda uçuş sırasında özellikle en çok sandviç tercih edildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra sıcak yemek tüketiminin de ön planda olduğu anlaşılmaktadır. Uçuş sırasında maruz kalınan kozmik radyasyon sebebiyle günlük hayatta yoğurt tüketimi büyük bir önem taşımaktadır. Yoğurt tüketim alışkanlıklarına bakıldığında ise %50,3 oranında ve haftada 1 kez tüketildiği görülmektedir. Hava yolu işletmelerinde çalışan kabin personelinin de iş veriminin artması açısından önemlidir. Bu sebeple dikkatin uzun süre korunabilmesi için enerji bakımından yeterli olacak şekilde beslenmeleri sağlanmalıdır. Bununla birlikte hava yolu şirketleri kabin ekibi görevlilerine beslenme ile ilgili hizmet içi eğitimler Vermesi ve yapılan denetimler ile devamlılığının sağlanması önemli olacaktır.

Bilim Kodu : 116909
Anahtar Kelimeler : Kabin ekibi, beslenme duruu, beslenme alışkanlıkları
Sayfa : 121
Tez Danışmanı : Doç.Dr. Menekşe CÖMERT
Öğrenci ORCID ID :

Nutritional Status and Habits of Cabin Crew in Airline Enterprises: Istanbul Example
(M.Sc. Thesis)

Erhan TÜREDİ

ANKARA HACI BAYRAM VELİ UNIVERSITY
THE INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

October 2023

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the nutritional status and habits of cabin crew working in airline companies in Istanbul. The study was conducted on 473 volunteers working in airline companies in Istanbul. Data was collected through survey forms using the online Google Forms application. Data on participants' demographic information, eating habits, food preference habits and balanced nutrition were obtained through the survey form. These data were analyzed using the statistical package program (Spss 29.0.10). In the findings obtained within the scope of the study, it is seen that the participants mostly (80.3%) skip meals regarding their nutritional status and habits. Among the meals, it was concluded that they mostly skipped morning (25.4%) and lunch (52.4%). Lack of opportunity/time and the desire to lose weight are stated as the reasons for skipping meals. Among the results obtained, participants mostly preferred processed foods such as fruit, biscuits and chocolate between meals. It seems that the types of food they consume most include vegetable and meat dishes. It is stated that grain group foods are less preferred. It is understood that the consumption of tea and coffee (29.4%) is quite high. It has been determined that Fast Food consumption is 3-5 times a week (52.2%). It seems that fast food is preferred to save time (68.7%). Due to lack of time, a large proportion of rapid consumption is carried out (57.7%). It is understood that they do not have healthy and balanced eating habits due to working conditions. It is understood that water consumption is at the forefront during the flight, as well as tea and coffee consumption. In addition, it is thought that this will cause a professional problem due to the properties of tea and coffee that increase fluid loss. At the same time, it seems that sandwiches are the most preferred choice during the flight. In addition, it is understood that hot food consumption is also at the forefront. Yoghurt consumption is of great importance in daily life due to the cosmic radiation exposed during flights. When looking at yoghurt consumption habits, it is seen that 50.3% of yoghurt is consumed once a week. It is also important to increase the work efficiency of cabin personnel working in airline companies. For this reason, in order to maintain attention for a long time, they must be fed with sufficient energy. In addition, it will be important for airline companies to provide in-service training on nutrition to cabin crew members and to ensure its continuity through inspections.

Science Code : 116909
Key Words : Cabin crew, nutritional status, eating habits
Page Number : 121
Supervisor : Doç. Dr. Menekşe CÖMERT
Student ORCID ID :

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın planlanıp yürütülmesinde, değerli bilgi ve birikimlerini benden esirgemeyen, sabırla her zaman bana yol gösteren değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Menekşe CÖMERT' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim-öğretim hayatım boyunca her zaman yanımda olan ve desteklerini benden esirgemeyen aileme, arkadaşlarıma, yüksek lisans dönemimde ve hayatımın her anında manevi olarak her zaman yanımda olan eşim Gülşen ACAR TÜREDİ'ye, bilgi birikimleriyle her zaman bana yol gösteren hocalarıma çok teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLoların LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ	1
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi	5
2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	5
2.3. Beslenme Alışkanlıkları	8
2.4. Hava Yolu İşletmeciliği.....	11
2.4.1. Havayolu İşletmeciliği Tanımı.....	11
2.4.2. Havayolu İşletmeciliği Tarihçesi	12
2.5. Kabin Ekipleri	14
2.5.1. Kabin Ekibinin Görev Tanımı.....	15
2.5.2. Kabin Ekibinin Gereklilikleri.....	16
2.5.3. Kabin Ekiplerinin Çalışma Koşulları	16
2.5.4. Kabin Ekipleri Organizasyondaki Yeri ve Önemi	18
2.5.5. Kabin Ekiplerinde Psikolojik ve Fizyolojik Faktörler	19
2.6. Havacılık ve Beslenme İlişkisi	24
2.7. Literatür Özeti	26
3. YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın Problemi	37

3.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	37
3.3. Araştırmanın Önemi	39
3.4. Evren ve Örneklem.....	40
3.5. Varsayımlar	41
3.6. Kapsam ve Sınırlılıklar.....	41
3.7. Araştırma Modeli	42
3.8. Verilerin Toplanması.....	43
3.9. Verilerin Analizi.....	43
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	45
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	97
KAYNAKLAR	107
EKLER.....	115
EK-1. Etik Onay	115
EK- 2. Anket Formu.....	117
ÖZGEÇMİŞ	121

TABLolarIN LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 3.1. Örneklem büyüklükleri tablosu	41
Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri (n:473).....	45
Tablo 4.2. Katılımcıların meslekte bulunma yılları ve uçuş saatlerine göre dağılımı (n:473)	46
Tablo 4.3. Kabin ekiplerinin tanısı konulmuş hastalık durumuna göre dağılımı (n:473)	46
Tablo 4.4. Katılımcıların sigara ve alkol kullanım sıklığı ile çay ve kahve tüketim sıklığına göre dağılımı (n:473).....	47
Tablo 4.5. Katılımcıların beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi ve beslenme bilgilerini nereden öğrendikleri durumlarına göre dağılımı (n:473) .	49
Tablo 4.6. Kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme durumları, beslenme üzerinde mesleğin etkisine göre dağılımı (n:473)	50
Tablo 4.7. Kabin ekiplerinin gıda harcamalarının toplam gelire oranına göre dağılımı (n:473)	51
Tablo 4.8. Kabin ekiplerinin günlük su tüketim miktarına göre dağılımı (n:473)	52
Tablo 4.9. Kabin ekiplerinin tükettikleri günlük öğün sayısı, atladıkları öğünler ile öğün atlama nedenlerine göre dağılımı (n:473)	53
Tablo 4.10. Katılımcıların öğün aralarında atıştırma tercihine göre dağılımı (n:473)	54
Tablo 4.11. Katılımcıların hızlı hazır yiyecek (Fast Food) tüketim sıklığı ve tüketim sebeplerine göre dağılımı (n:473)	55
Tablo 4.12. Katılımcıların ekmek tüketim tercihine göre dağılımı (n:473).....	55
Tablo 4.13. Katılımcıların yemek yeme hızı, yemek yeme isteğinde etkili olan etmenler, duygu değişimlerinin yemek yeme isteğine etkisi dağılımı (n:473)	57
Tablo 4.14. Katılımcıların yemek grupları tercih etme sıklığına göre dağılımı (n:473)	57
Tablo 4.15. Katılımcıların sağlıklı ve dengeli beslenme yapamama nedenine göre dağılımı (n:473)	58

Tablo	Sayfa
Tablo 4.16. Katılımcıların uçuş sırasında tükettikleri içecek ve yiyeceklere göre dağılımı (n:473)	59
Tablo 4.17. Katılımcıların yoğurt tüketim sıklığına göre dağılımı (n:473)	60
Tablo 4.18. Katılımcıların diyet uygulama durumları, uygulanan diyetin kim tarafından önerildiği ve uygulanan diyet çeşitlerine göre dağılımı (n:473)	61
Tablo 4.19. Kabin ekiplerinin sportif faaliyet yapma durumlarına göre dağılımı (n:473)	62
Tablo 4.20. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının cinsiyet durumlarına göre dağılımı (n: 473)	67
Tablo 4.21. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının yaş gruplarına göre dağılımı (n: 473)	75
Tablo 4.22. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının eğitim durumuna göre dağılımı (n: 473).....	85
Tablo 4.23. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının medeni hal durumuna göre dağılımı (n: 473)	93
Tablo 4.23. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının medeni hal durumuna göre dağılımı (n: 473)	94

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
AIM	Havacılık Bilgi Yönetimi
BKI	Beden Kitle Endeksi
SPSS	Statistical Package For Social Sciences
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi

1. GİRİŞ

Beslenme, insan organizmasının sağlığını ve yaşamını sŸrdŸrebilmesi için temel bir gereklilik olarak kabul edilen, gıda maddelerini yeterli ve dengeli bir şekilde tŸketme sŸrecidir. Bu önemli sŸre, vŸcudun temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamannn ötesinde, bŸyŸmeyi ve gelişmeyi destekleme, fiziksel aktiviteler için gerekli enerjiyi sağlama gibi çeşitli amaçları içermektedir. Beslenme, sadece gıda alımını değil, aynı zamanda sindirim, emilim, metabolizma ve vŸcuttan atılma gibi karmaşık fizyolojik sŸreleri içermekte olup, bu sŸreler, besin maddelerinin vŸcut içinde kullanılabilir hale getirilmesini ve enerji Ÿretimini destekleyerek sağlıklı yaşamın sŸrdŸrŸlmesine katkı sağlamaktadır (ErgŸl, 2021: 99-106).

Beslenme alışkanlıkları, bireylerin genel sağlık durumunu etkileyebilir ve kronik hastalıkların gelişme riskini artırabilmektedir. Bu nedenle, beslenme konusunda bilinçli seçimler yapmak ve uygun bir beslenme planı oluşturmak, sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturur (Kavas, 2003: 1-4). Beslenme, sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamakla kalmaz, aynı zamanda bağışıklık sistemi gŸlendirme, hastalıklara karşı savunma mekanizmalarını geliştirme gibi önemli işlevlere de sahiptir. Sağlıklı beslenme rejimleri, aynı zamanda kronik hastalık riskini azaltma açısından da etkili olabilmektedir. Dolayısıyla, beslenme insan yaşamının sŸrdŸrŸlebilirliđi için vazgeçilmez bir faktördŸr ve uygun beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi, hayatta kalma ve sağlıklı bir yaşam sŸrdŸrebilme açısından hayati bir öneme sahiptir (Shipman ve Durmuş, 2016: 164-170).

Beslenme, bireylerin fiziksel grŸnŸmŸnŸ, beden sağlığını ve ruh sağlığını önemli lŸde etkilerken, yetersiz veya dengesiz bir beslenme dŸzeni, bŸyŸme sŸrelerinin tamamlanmasını engelleyebilir, sağlık sorunlarına yol açabilir ve tatmin edici bir yaşam kalitesine ulaşma imkânını zorlaştırabilir. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam kalitesine ulaşmak ve genel sağlık durumunu iyileştirmek için besin öğelerini dengeli ve yeterli bir şekilde almak gereklidir. Beslenme, insan yaşamının sŸrdŸrŸlebilirliđi ve bireylerin mutluluk ve başarıya ulaşma kapasitesi açısından kritik bir öneme sahiptir (TŸBER, 2015: 127).

Ayrıca beslenme, insan varoluşuyla birlikte başlayan ve günümüzde önemli bir konu olarak vurgulanan bir olgudur. Bugün dünyada birçok insan açlık, yetersiz beslenme kaynaklı ölüm ve hastalıklarla mücadele etmektedir. Gelişmiş ülkelerde yaygın olarak görülen dengesiz beslenme, ülkemizde de sağlığı ciddi şekilde etkileyen önemli bir sorunun başında gelmektedir (Bulduk, 2005: 178). Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için, bireylerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını edinmeleri büyük önem taşımaktadır (Driskell, 2000: 280). Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini uygun miktarlarda ve doğru oranlarda sağlamayı içermektedir. Bu şekilde beslenme alışkanlıkları, sağlıklı bir kilo kontrolü, enerji düzeylerinin dengelenmesi, hastalıklara karşı direnç ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesi gibi birçok fayda sağlamaktadır. Beslenme alışkanlıklarının edinilmesi, sağlığın sürdürülmesinde önemli bir adım olarak görülmektedir ve bireylerin yaşam boyu sağlıklı bir beslenme programı takip etmelerini gerektirmektedir.

Beslenmedeki amaç, bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma durumuna ve özel durumuna uygun olarak, enerji gereksinimini karşılamak için çeşitli besin gruplarından yeterli miktarlarda alımını sağlamaktır (Baysal, 1996: 21-29).

Yeterli ve dengeli beslenme, hayatın bütün aşamasında büyük bir öneme sahiptir. Dolayısıyla insan sağlığını korumak, iyileştirmek, geliştirmek ve kaliteli bir yaşam tarzı benimsemek amaçlanmaktadır. Bu amaca ulaşabilmek için bireylere sağlıklı beslenme konusunda gıda çeşitliliği temel alınarak eğitim verilmelidir (Pekcan, 2017: 95-98).

Yeterli ve dengeli beslenme, bireylerin yanı sıra toplumun ekonomisini ve refahını da etkileyen bir öneme sahiptir. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeleri, toplumların gelişimi için kritik bir faktördür. Bu şekilde, bireyler sağlıklı bir yaşam sürdürebilme yeteneğine sahip olurken, zihinsel ve bedensel gelişimlerini destekleyebilmekte ve yaşam kalitelerini artırabilmektedirler (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004: 62-86).

Beslenme alışkanlıkları, erişkinlik dönemine ulaşıldığında bile sürdürülen bir süreç olduğundan dolayı, doğru beslenme alışkanlıklarının çocukluk döneminde kazanılması son derece kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, bireylerin beslenme alışkanlıkları hakkında bilgilendirilmesi zorunludur ve bu farkındalık süreci çocukluk döneminde

başlatılmalıdır. (Zembat vd., 2015: 417). Bireylerin sağığı ile beslenme alışkanlıkları arasında güçlü bir ilişki vardır. Yanlış beslenme alışkanlıkları, obezite, zayıflık, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve hipertansiyon gibi hastalıkların ortaya çıkma riskini artırır. Bu hastalıklardan korunmak ve uzun süreli sağılıklı bir yaşam sürebilmek için yeterli ve dengeli beslenmeye önem vermek gerekmektedir.

Sağılık durumu üzerinde etkili olan birçok sosyal ve kültürel faktör bulunmaktadır. Bunlar yaş, genetik özellikler, beslenme durumu, yaşam tarzı, çevresel faktörler, stres, çalışma koşulları ve aile desteğı gibi etkenlerdir. Herhangi bir çevresel faktörün yetersizliğı, bireyin ve dolayısıyla toplumun sağığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Baysal, 2009: 23-29).

Akademik araştırmalar, beslenme ve iş verimi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Elde edilen bulgular, düzeltilmiş beslenme alışkanlıklarına sahip bireylerin, düzeltilmemiş alışkanlıklara sahip bireylere göre daha yüksek bir iş verimi yaşadıklarını göstermektedir. Beslenme durumu, insanların çalışma, planlama ve icat yetenekleri üzerinde etkili olmakta olup, dengesiz beslenme ise bu yetenekleri olumsuz yönde etkilemektedir. Yetersiz beslenme sonucunda dünya genelinde milyonlarca insan hastalanmakta, yanlış veya aşırı beslenme ise çalışma kapasitelerini düşürmekte ve hatta bazı durumlarda hayatlarını kaybetmelerine sebep olabilmektedir. Bu nedenle, beslenme durumunun düzeltilmesi, bireylerin sağık ve iş performanslarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Çopur, 2000: 10-16).

Hava yolu şirketlerinde çalışan kabin ekipleri, çalışma koşulları sebebiyle beslenme açısından olumsuz etkilenebilmektedir. Bu şirketlerde görev yapan personel arasında pilotlar, hava trafik kontrolörleri, kabin memurları, yetkili uçuş hekimleri, hava trafik emniyeti elektronik personeli, güvenlik eğitmenleri, havacılık güvenliğı personeli, hava aracı teknisyenleri, uçuş harekât uzmanları, tarayıcı personel, onaylı yöneticiler ve AIM memurları bulunmaktadır (Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, 2021). Hava taşımacılığı yapılan yolcu uçaklarında, emniyet ve güvenlik tedbirlerinin uygulanması ile yolcu konforundan sorumlu olan personel, "kabin memuru" veya "kabin görevlisi" olarak adlandırılmaktadır. Kabin memurları, uçuş görevini emniyetli, güvenli ve konforlu bir şekilde yerine getirmekten sorumludur. Söz konusu görevi yerine getirebilmek için, kabin memurları Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü tarafından belirlenen mevzuatlarda belirtilen gereklilikleri karşılamak ve

başarılı bir şekilde eğitimlerini tamamlamak zorundadır. Bu sürecin sonucunda, "Kabin Memuru Sertifikası" almaya hak kazanmaktadırlar (Kaya, 2017: 4).

Uçak kabininde çalışan kabin ekipleri, faaliyetlerini havalimanı ve uçak içinde gerçekleştirmektedir. Bu meslek grubu, esnek çalışma saatleri ve uzun süreli görevler gerektiren bir yapıya sahiptir. Kabin görevlilerinin uçuş planları, görev süreleri ve aylık uçuş/mesai saatleri, ulusal ve uluslararası sivil havacılık otoriteleri tarafından belirlenen yazılı talimatlara uygun olarak düzenlenmektedir. Çalışma ortamı, gürültülü, basınç değişikliklerine maruz kalabilen, sarsıntılı, kısıtlı ve dar bir alandan oluşmaktadır. Bu mesleği icra eden personel, çalışma koşullarından kaynaklanan stresin yanı sıra uçuş ortamının fizyolojik ve psikolojik etkileriyle karşı karşıya kalmaktadır. Ayrıca, mesleğin icrası sırasında iş sağlığı güvenliği önlemlerinin gerekliliği nedeniyle kaza ve yaralanma riskleri bulunmaktadır (Kaya, 2017: 16-17).

İyi bir beslenme alışkanlığı kazanmak için her yaş grubundaki bireylerin, cinsiyet ve meslekten bağımsız olarak beslenme konusunda eğitim almaları gerekmektedir (Özçelik, 2000: 93-99).

Bu faktörlerden hareketle, bu çalışma havayolu işletmelerinde çalışan kabin ekibi personelinin beslenme alışkanlıklarını, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarında meslek faktörünün etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Bu araştırmanın çalışma evrenini İstanbul'da faaliyet gösteren havayolu işletmelerinde görev yapan kabin ekipleri oluşturmaktadır. Örneklem grubunda ise İstanbul ilindeki çeşitli havayolu firmalarında çalışan ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden kabin ekipleri yer almaktadır. Anket çalışmasında elde edilen sonuçlar kabin ekiplerinin; beslenme durumları ve tüketim alışkanlıklarının ortaya konulması açısından önem taşımaktadır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Beslenme, bireyin sağlıklı büyüme ve gelişme sürecini desteklemesi, hastalıklardan korunabilmesi ve daha yüksek yaşam kalitesi elde edebilmesi için kritik bir rol oynamaktadır. Beslenme alışkanlıkları, çocukluk döneminden itibaren başlayıp yaşlılık dönemine kadar devam eden ve insan hayatında büyük öneme sahip olan bir süreçtir. Bu nedenle, beslenme yaşamımızın temel bileşenlerinden birini oluşturur (Arlı vd., 2017:2).

Beslenme, sağlığın temelini yaşamın her evresinde oluşturan bir etkidir. Büyüme, gelişme, uzun süreli sağlıklı ve verimli yaşam için gereken enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması gerekmektedir. Bu amaca yönelik olarak, gıdaların besleyici değerlerini kaybetmeden ve sağlığı bozmadan, ekonomik bir şekilde temin edilip vücutta etkili bir biçimde kullanılması beslenme kavramını ifade etmektedir (Yücecan, 1999: 235-242).

Gıdaların yetersiz veya aşırı tüketimi, organizmanın işlevlerini tam anlamıyla yerine getirememesine neden olabilmektedir. Bilinmelidir ki hiçbir gıda tek başına vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini tam olarak karşılayamaz. Bu sebeple, besin ögesi ihtiyacının eksiksiz şekilde karşılanabilmesi için gereken tüm gıdaların yeterli miktar ve kalitede tüketilmesi gerekmektedir (Sabbağ, 2003: 1). Bu kapsamda yeterli ve dengeli beslenme kişilerin hayatında büyük önem arz etmektedir.

2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

İnsan vücudunun fonksiyonlarının sürdürülmesi, yenilenmesi ve büyümesi için gereken besin öğelerinin vücut tarafından uygun şekilde alınması ve etkin bir biçimde kullanılması, yeterli ve dengeli beslenme olarak adlandırılmaktadır (Baysal, 2002: 7).

Sağlık açısından hayati bir öneme sahip olan yeterli ve dengeli beslenme, büyüme ve gelişmenin sorunsuz bir şekilde sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle yaş, cinsiyet ve fiziksel özellikler gibi kişisel faktörlere bağlı olarak, kaliteli, çeşitli, düzenli ve gereksinim duyulan miktarlarda besin öğelerinin alınması,

sağlıklı büyüme ve gelişmenin sorunsuz bir şekilde gerçekleşmesi için temel bir gereklilik olarak kabul edilmektedir (Yücel, 2017: 22). Her yaş döneminde zihinsel ve fiziksel sağlığın sürdürülmesi için dengeli ve yeterli beslenmenin önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Arıkan, 2015: 7-28).

Bireyin fiziksel ve zihinsel gelişiminde etkili bir rol oynayan yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanamadığı dönemlerde sağlıklı bir yaşam sürdürmek mümkün olmamaktadır. Bu durum, bireyin her türlü faaliyetinde kısıtlılıkların ortaya çıkmasına ve çalışma kapasitesinin azalmasına yol açmaktadır (Carr ve Descheemaeker, 2002: 185). Besin öğelerinin gereksinim duyulan miktarlardan az alınması durumu yetersiz beslenme olarak adlandırılırken, besinlerin gereksinimden fazla tüketilmesi ise dengesiz beslenme olarak nitelendirilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyerek hem sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmakta hem de günlük aktivitelerini yerine getirememesine yol açmaktadır (Arslan vd.,1993: 195-208).

Yeterli ve dengeli beslenme sağlayabilmek ve bu konuda bilinçli bir tutum sergileyebilmek için, öncelikle vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerinin neler olduğunun ve bu ihtiyaçların hangi gıdalar aracılığıyla karşılanabileceğinin bilinmesi gerekmektedir. Ayrıca günlük olarak alınması gereken gıda gruplarının da bilinmesi önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin önemli sebepleri arasında bilgi eksikliği gösterilmektedir. Bilgi eksikliği sonucunda, bireylerde sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yerleştiği ve bu alışkanlıklardan kurtulmanın zor olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, beslenme konusunda bilgi sahibi olmak önemlidir. Ayrıca, sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinmemek de önem verilmesi gereken hususlar arasında yer almaktadır (Aktaş, 1988: 38).

Yeterli ve dengeli beslenme, işçinin üretkenliğini ve gerçekleştirilen üretim miktarını artırma potansiyeline sahiptir. Bu durum aynı zamanda hastalıkların azalmasına ve iş kazaları ile meslek hastalıklarının görülme sıklığının düşmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, işçilerin sağlık durumunu iyileştirerek işe devamsızlık oranlarını azaltma etkisi göstermektedir. İşyeri atmosferini güçlendirerek iş barışını ve huzurunu desteklemekte, işçinin hastalıklara karşı direncini arttırmaktadır (Saltık, 1995: 123-149).

Beslenmenin dengeli, yeterli ve bireyin özel gereksinimlerine uygun olarak gerçekleştirilebilmesi için göz önünde bulundurulması gereken faktörler bulunmaktadır (Yücel, 2015: 9):

- İdeal olarak, sağlıklı, düzenli ve sistemli bir beslenme modeli benimsenmelidir.
- Bireyin beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için her bir besin grubu, her öğünde yer almalıdır.
- Beslenme planlaması, besleyici özelliklere sahip olmanın yanı sıra maliyet açısından da dengeli bir yaklaşım sergilemelidir.
- Besin öğeleri, mümkün olduğunca doğal kaynaklardan temin edilmelidir, bu durumda doğal ve işlenmemiş gıdaların tercih edilmesini gerektirir.
- Beslenme programları, bireyin cinsiyeti, yaş grubu, çalışma koşulları ve sağlık durumu gibi faktörler göz önünde bulundurularak özenle planlanmalıdır.
- Gıdaların tüketimi sırasında besin değerlerinin korunmasına özen göstermek büyük bir önem arz etmektedir.
- Özel durumlarda (emzicilik, hastalık, hamilelik vb.), bireylerin özel beslenme planlarına ihtiyaç duyduğu kabul edilmeli ve bu planlar titizlikle programlanmalıdır.

Bununla birlikte kişilerin yeterli ve dengeli beslenme durumlarını beslenme alışkanlıkları önemli ölçüde etkilemektedir.

Beslenme rehberleri, ülkelerin beslenme durumu, alışkanlıkları ve yiyecek kaynaklarına dayalı olarak oluşturulmuştur ve yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasında büyük önem taşımaktadır. Bu rehberler, halkın beslenmeyle ilgili iyi bir durumu sürdürmesini hedeflemektedir (Pekcan, 2012: 24-25).

Beslenme rehberleri toplumların genel sağlığını ve iyi oluşunu desteklemek için önemli bir araç olmaktadır. Bu rehberler, beslenme ihtiyaçlarına dayalı olarak uygun miktarlarda protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller içeren bir beslenme planı sunmaktadır. Ayrıca, sağlık sorunlarını önlemek veya yönetmek için öneriler de sunmaktadır. Beslenme rehberleri, farklı meslek gruplarının sağlık risklerini de göz önünde bulundurmalıdır. Örneğin, fiziksel olarak zorlayıcı bir meslek, yeterli enerji alımını ve uygun besin öğelerini gerektirebilir. Bu sebeple, meslek gruplarının özel

ihtiyaçlarını dikkate alan beslenme rehberleri, sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak öneriler sunmalıdır.

Örneğin, havacılık meslek mensupları gibi düzensiz ve uzun çalışma saatlerine sahip gruplar, enerji düzeylerini sürdürmek ve uyku düzenlerini düzeltmek için özel beslenme önerilerine ihtiyaç duyabilir. Benzer şekilde, fiziksel işlerde çalışanlar, kas kütlesini korumak ve iyileştirmek için yeterli protein alımına öncelik vermelidir.

Sonuç olarak, ölkelere özgü beslenme rehberleri, toplumun beslenme ihtiyaçlarına uygun olarak hazırlanmalıdır. Bu rehberler, halkın sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olurken, farklı meslek gruplarının sağlık risklerini de göz önünde bulundurmalıdır. Meslek gruplarına yönelik özel beslenme önerileri, çalışanların sağlıklarını korumalarına ve iyi oluşlarını sürdürmelerine katkı sağlayabilir.

2.3. Beslenme Alışkanlıkları

Kronik hastalık riskinin azaltılmasında temel etkenlerden biri, bireylerin beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesidir (şanlıer vd., 2009: 333-352). Bu nedenle, olumsuz durumların önlenmesi açısından, vücuda alınacak besin öğelerinin seçiminde dikkatli olunması büyük önem taşımaktadır.

Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları mevcuttur. Beslenme alışkanlıklarının oluşumunda, bireylerin kişisel yeme tercihleri, ebeveynlerin yeme tercihleri ve çevresel faktörler belirleyici bir rol oynamaktadır. Beslenme alışkanlıkları ile sağlık arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır ve yanlış beslenme alışkanlıkları çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu sorunlar arasında obezite, zayıflık, aşırı kilolu olma, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar sayılabilir. Bu sağlık sorunlarının önlenmesi için sağlıklı ve dengeli beslenme büyük önem taşımaktadır. Doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılması ise beslenme eğitimi yoluyla mümkün hale gelmektedir. (Yücel, 2015: 1). Beslenme ve yaşam biçimi, günümüzde birçok kronik hastalığın oluşumunda etkili olduğu bilinmektedir. Kanserlerin %30-40'ında, kardiyovasküler hastalıkların en az %35'inde beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzının rol oynadığı gözlenmektedir. Ayrıca, diyabet, osteoporoz ve yaşlılarda kalça kırıkları gibi sonuçların oluşumunda beslenme alışkanlıklarının etkisi bilinmektedir. Diş ürükleri, demir ve iyot yetersizliği

hastalıklarıyla beslenme alışkanlıklarının ilişkisi de bilinmektedir (Pekcan 2006: 59-60).

Bireylerin beslenme alışkanlıkları, çeşitli faktörlerden etkilenerek oluşup yerleşmektedir. Bu faktörler arasında kişinin eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durumu, çevresel koşullar, iklim şartları, mesleki çalışma durumu, yaşadığı toplumun gelişmişlik düzeyi ve yetiştiği aile ortamı bulunmaktadır (Çetin ve Sarper, 2013: 84-104).

Genel olarak beslenme durumu, bireylerin yaş, cinsiyet, fizyolojik ve psikolojik durumu, sigara ve alkol kullanımı, fiziksel aktivite düzeyi, hafta içi-hafta sonu beslenme düzeni, sosyo-ekonomik ve kültürel faktörler, coğrafi bölge ve mevsimsel etkiler, çalışma koşulları gibi birden fazla faktörden etkilenmektedir (Küçükerdönmez, 2008: 1). Beslenme alışkanlıklarının oluşumunda bireyin kültürel, sosyo-ekonomik ve çevresel faktörlerin yanı sıra kişisel tercihlerinin de etkili olduğu bilinmektedir. Bu etmenler, bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkileme düzeyine göre değişiklik göstermektedir.

Ayrıca beslenme alışkanlıklarını yansıtan unsurlar arasında günlük öğün sayısı, atlama yapılan öğünler, öğün atlama nedenleri, öğün aralarında gıda tüketim durumları ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlar da yer almaktadır. Ayrıca, kişilerin tercih ettikleri gıdaların miktarı ve tüketim şekli, beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi açısından da önemli olmaktadır. Bu nedenle, beslenme alışkanlıklarının anlaşılması ve yönetilmesi, bireylerin sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni oluşturmaları için önemlidir (Özçelik, 2000: 93-99- Intiful vd., 2019: 1-7).

Koronavirüs salgını, 2019 yılında Çin'in Wuhan şehrinde başlayarak küresel ölçekte etkisini göstermiş ve birçok insanın hayatını kaybetmesine neden olmuştur. Salgınla mücadele sürecinde, uzmanlar bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, hastalığa yakalanma riskini azaltabileceğini ve semptomların şiddetini hafifletebileceğini vurgulamışlardır. Bu kapsamda, beslenmenin yeterli ve dengeli olması, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesiyle yakından ilişkilidir. Dolayısıyla, salgın döneminde beslenmenin önemi bir kez daha vurgulanmıştır (Veyisoğlu ve Mendeş, 2020). Ayrıca, sağlıklı beslenmenin bulaşıcı olmayan hastalıkların temel önlenbilir risk faktörlerinden biri olduğu ve bu durumun yalnızca küresel salgınlarla sınırlı

kalmadığı bilinmektedir. Sağlıksız beslenme, önemli fizyolojik değişimlere yol açarak bireylerin sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, bireylerin sağlık durumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Gıda tercihleri, yeme tutumları ve tüketilen gıdalar gibi pek çok faktör bu konuda etkili olmaktadır. Beslenme alışkanlıkları, sağlıklı beslenme, gıdaların uygun seçimiyle birlikte, çocukların büyüme ve gelişme süreçlerini desteklerken yetişkinlerin metabolik düzenlemelerini sağlamaktadır. Ayrıca enerji ihtiyacı ile beslenme arasında optimal ve dengeli bir düzen oluşturmaktadır. Sağlıklı gıda örnekleri arasında, düşük yağ, şeker ve kolesterol içeren gıdalar ile zengin sodyum, vitamin ve mineral içeriğine sahip gıdalar yer almaktadır. Sağlıksız yiyecekler ise genellikle sağlığı desteklemek için uygun olmayan abur cubur olarak adlandırılmaktadır. Bu tür gıdalarda, yüksek yağ ve tuz içeriğiyle birlikte düşük lif ve mineral içeriği bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ulaşmak için, bireyin gıda alımlarını etkin bir şekilde kontrol etmesi büyük bir öneme sahiptir. Beslenme alışkanlıkları ise yaşamın erken dönemlerinden itibaren şekillenmeye başlamaktadır (Wen vd., 2015: 146-149).

Zamanın etkili ve verimli bir şekilde yönetilememesi, evde yemek yapma sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşma ve sıklıkla dışarıdan yemek yeme alışkanlığı gibi faktörler, bireylerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca, aile etkisi, ekonomik sıkıntılar, ikamet edilen yer, kilo kontrolü takıntısı, yanlış beslenme bilgileri ve olumsuz duygular da sağlıksız beslenme eğilimleriyle ilişkilendirilmektedir. Bu faktörler, bireylerin kötü beslenme alışkanlıklarına yönelmelerine ve sağlıksız yiyecekleri tercih etmelerine neden olabilmektedir (Intiful vd. 2019: 1-7).

Beslenme alışkanlıklarının çevresel ve sosyokültürel faktörler, sosyoekonomik durum ve sosyal destek gibi unsurlarla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Sosyoekonomik olarak daha iyi durumda olan bireyler genellikle daha sağlıklı beslenme seçimleri yapma eğilimindedir. Ayrıca, aile, eş veya arkadaşlar gibi sosyal destek sistemine sahip olanlar da sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürme konusunda daha başarılı olmaktadır. Bu kişiler, gıdalardan en fazla besin değerini elde etmek için uygun pişirme tekniklerini bilme becerisine sahiptir. Ayrıca yağ oranı düşük ve lif içeriği yüksek olan gıdaları tercih etme

konusunda bilgi birikimleri bulunmaktadır. Sonuç olarak, beslenmeyle ilgili prosedür bilgisine sahip olmanın, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Lunn vd., 2014: 403-409).

Beslenmenin duygu durumları üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, beslenmenin duygusal sağlık üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, omega-3 yağ asidi içeren gıdaların tüketimi depresyon riskini azalttığı düşünülmektedir. Aynı şekilde, karbonhidrat açısından zengin gıdaların tüketimi duygusal durumu iyileştirdiği, stresi azalttığı ve serotonin seviyelerinin artmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir. Böylece mutluluk hissini artmaktadır. Bu nedenle, bireylerin beslenme tercihlerinin duygusal durumları üzerinde çeşitli etkilere sahip olduğu gözlenmektedir. (Eskici, 2020: 124-129).

Bu kapsamda kişilerin beslenme alışkanlıklarını çalışma durumları ve koşullarının da etkilediğini söylemek mümkündür. Kabin ekiplerinin diğer meslek gruplarına göre daha farklı bir iş yaptıkları düşünüldüğü zaman bu durumdan etkilendikleri görülebilmektedir. Kabin ekiplerinin nasıl bir ortamda çalıştığını anlaşılabilmesi için hava yolu ilgili belli başlı kavramlara değinilmesi önemli olacaktır.

2.4. Hava Yolu İşletmeciliği

Hava yolu işletmeciliği sektöründe, büyük bir değişim hızı ve yüksek rekabet seviyesi gözlemlenmektedir (Taşçı ve Yalçınkaya, 2015: 178). Bu nedenle, hava yolu işletmeciliği konusunda yapılan araştırmalarda mümkün olduğunca güncel verilere başvurmak ve ilerleme kaydetmek önemlidir. Bu amaçla, hava yolu işletmeciliğinin ne anlama geldiği ve tarihçesinin anlaşılması gerekmektedir.

2.4.1. Havayolu İşletmeciliği Tanımı

Havayolu işletmeleri, bir günde yoğun seferler gerçekleştiren büyük ölçekli işletmelerden, yılın belirli dönemlerinde az sayıda sefer yapan işletmelere kadar çeşitli yapıları içermektedir (Sarılğan, 2011: 70). Havayolu işletmeciliği, farklı ölçeklere sahip birçok işletmenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu durum, havayolu işletmeciliğinin geniş bir kapsama sahip olduğunu göstermektedir.

Havayolu işletmeciliği, hizmet odaklı bir organizasyonu temsil eden, açık sistem özellikleri taşıyan ve sürekli hizmet sunumunun gerçekleştiği bir yapı olarak nitelendirilmektedir. Bu yapı, nitelikli personel istihdamını gerektiren ve sürekli eğitim ihtiyacını barındıran işletmelerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Küçükönel ve Korul, 2002: 77).

Havayolu taşımacılığı, genel havacılık faaliyetlerinin yanı sıra havayolu işletmelerinin faaliyetlerini de içermektedir (Durmuş ve Öztürk, 2014: 207). Bu gelişmenin ardından, dünya çapında yolcu ve kargo taşımacılığını teşvik eden bir süreç yaşanmış, havayolu işletmeciliği hızla gelişmeye başlamıştır.

2.4.2. Havayolu İşletmeciliği Tarihçesi

Havayolu işletmeciliği günümüzde hızla gelişmekte ve büyümekte olan bir sektör olmasına rağmen, tarihsel süreçte bu gelişimin çok eskiye dayanmadığı bilinmektedir. Havayolu işletmeciliğinin tarihçesi açısından en önemli dönüm noktası, Amerika'da 1978 yılında başlayan serbestleşme hareketidir. Bu gelişmenin ardından dünyada yolcu ve kargo taşımacılığını teşvik eden bir süreç yaşanmış ve havayolu işletmeciliği hızlı bir şekilde gelişim göstermeye başlamıştır (Gürses, 2006: 15).

Teknolojideki sürekli ilerlemeler, havayolu işletmeciliğinin hizmet ve ürünlerinin çeşitlilik kazanmasına yol açmıştır. Bu gelişmeler, havayolu işletmelerinin daha yenilikçi ve etkili hizmetler sunmasını sağlamaktadır. Örneğin, daha hızlı ve konforlu uçaklar, yolculara daha keyifli bir seyahat deneyimi sunarken, gelişmiş rezervasyon sistemleri ve online check-in gibi teknolojik çözümler de seyahat süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Bunun yanı sıra, kargo taşımacılığında da teknolojinin ilerlemesiyle birlikte daha hızlı ve güvenli taşıma yöntemleri geliştirilmiştir. Bu şekilde, havayolu işletmeciliği, teknolojinin sürekli gelişimiyle birlikte daha çeşitli ve kaliteli hizmetler sunarak sektördeki rekabet gücünü artırmaktadır (Özdemir Karaca, 2011: 68).

Kabin ekiplerinin beslenme durumu ve alışkanlıklarını belirlemek için öncelikle havayolu işletmeciliğinin ülkemizde nasıl ortaya çıktığı ve bu alandaki gelişmeler hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda, havayolu işletmeciliği

sektörünün Türkiye'deki oluşumu ve tarihsel süreç incelenmelidir. Havayolu işletmeciliğinin Türkiye'de nasıl geliştiği, hangi aşamalardan geçtiği ve hangi faktörlerin bu gelişimde etkili olduğu konunun açıklanması açısından önemli olacaktır. Ayrıca, sektördeki önemli gelişmeler, düzenlemeler ve ulusal politikalar da ele alınarak, havayolu işletmeciliğinin evrimi ve büyümesi anlaşılmalıdır. Bu bilgiler, kabin ekiplerinin beslenme durumlarına etki eden faktörleri daha iyi anlamak ve ilgili araştırmaların temelini oluşturmak açısından önemlidir. Ülkemizde yaşanan gelişmeleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Türkiye'de ilk havayolu şirketi, 20 Mayıs 1933 tarihinde Havayolları Devlet İşletme İdaresi adı altında kurulmuştur.
- Kurum, 1933 Ağustos'unda seferlere başlamış ve 1935 yılına kadar Milli Savunma Bakanlığına bağlı kalmış, daha sonra Bayındırlık Bakanlığına bağlanmıştır.
- Sönmez Hava Yolları, Türkiye'de ilk özel havacılık işletmesi olarak 1984 yılında kurulmuştur.
- Pegasus Hava Yolları, 1990 yılında kurulmuştur.
- Onur Air ise 1992 yılında faaliyete geçmiştir.
- Devlet Hava Yolları, günümüzde Türk Hava Yolları olarak adlandırılmakta ve faaliyetlerini sürdürmektedir (Çelikkol vd., 2012: 71).

Hava yolu işletmeleri günümüzde yolcu taşımacılığı açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu işletmeler, yolculara en üst düzeyde hizmet sunmaya gayret etmektedir. Bu süreçte, yolcularla şirketler arasındaki iletişimi sağlayan ve hizmetin en iyi şekilde sunulmasına katkıda bulunan önemli bir aktör kabin ekipleridir. Kabin ekipleri, profesyonel yetenekleri ve iletişim becerileriyle yolculara güvenli ve rahat bir seyahat deneyimi sunmak için çalışmaktadır. Yolcularla etkileşim halinde olan kabin ekipleri, sorunları çözmek, talepleri yerine getirmek ve yolcuların gereksinimlerini karşılamak için aktif bir rol üstlenmektedir. Bu sayede, hava yolu işletmeleri, yolcuların memnuniyetini artırarak rekabetçi bir avantaj elde etmeyi hedeflemektedirler (Çelikkol vd., 2012: 71).

2.5. Kabin Ekipleri

Kabin ekibi, havacılık faaliyetlerinin sunumunda pilotlarla birlikte yer aldığından dolayı havayolu sektöründeki hizmetlerin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır (Gerede, 2006: 28). Bu aşamada yapılan araştırma, kabin ekibi hakkında detaylı bir inceleme yapmayı hedeflemektedir. İnceleme kapsamında kabin ekibinin görev tanımı, kabin ekibinin gereksinimleri, çalışma koşulları ve çalışmalarını etkileyen psikolojik ve fizyolojik faktörler gibi başlıklar açıklanacaktır. Bu bilgiler, kabin ekibinin rolünü ve önemini anlamak, çalışmalarını etkileyen faktörleri belirlemek ve kabin ekibinin gereksinimlerini anlamak açısından önemli olacaktır.

Yolcu taşımacılığı gerçekleştiren hava araçlarında, güvenlik ve emniyet önlemlerinin uygulanması ile yolcu konforunun sağlanmasından sorumlu olan görevlilere kabin memuru ya da kabin görevlisi denilmektedir. Bu görevliler, havayolu şirketlerinin hizmet kalitesini yükseltmek ve yolcuların seyahat deneyimini iyileştirmek için önemli bir rol üstlenmektedirler. Kabin memurları, uçuş öncesi hazırlıklar, güvenlik kontrolleri, yolcuların yerleştirilmesi, emniyet talimatlarının verilmesi, yolcu ihtiyaçlarının karşılanması, yiyecek ve içecek servisi gibi çeşitli görevleri yerine getirerek uçuş süresince aktif bir şekilde çalışmaktadırlar. Kabin memurları, profesyonel eğitimlerini tamamlamış, iletişim becerileri ve hizmet anlayışı yüksek kişilerdir ve hava yolculuğunun güvenli ve konforlu bir şekilde gerçekleşmesine katkıda bulunmaktadır (Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, 2021).

Hava aracının kabin bölümünde görev yapan Kabin Memurları, uçuşun emniyetli, güvenli ve konforlu bir şekilde gerçekleşmesini sağlamak amacıyla faaliyet gösteren nitelikli personellerdir. Bu kişiler, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan ilgili mevzuatlar çerçevesinde belirtilen gereklilikleri yerine getirerek kapsamlı bir eğitim programını başarıyla tamamlamış ve sonucunda "Kabin Memuru Sertifikası" almaya hak kazanmış bireylerdir. Kabin memurları, bu sertifika ile donanımlı ve yetkin olduklarını kanıtlamış olup, uçuş esnasında yolcu güvenliği, acil durum müdahaleleri, kabin içi iletişim, hava aracının emniyeti ve diğer hizmet gereksinimlerini etkin bir şekilde yerine getirme sorumluluğuna sahiptirler. Sertifika alımıyla birlikte, kabin memurları hava aracının yolculara hizmet verme sürecinde gerekli bilgi, beceri ve yeteneklere sahip olmanın yanı sıra profesyonel standartları da karşılamaktadırlar (Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, 2021).

Araştırma kapsamına kabin ekibi dahil edileceği için kabin ekibinin görev tanımı, kabin ekibinin gereklilikleri, kabin ekiplerinin çalışma koşulları, kabin ekiplerinin çalışmasını etkileyen psikolojik ve fizyolojik faktörler aşağıda yer alan başlıklarda incelenecektir.

2.5.1. Kabin Ekibinin Görev Tanımı

Havacılık sektöründe, aynı amacı paylaşan bireylerin hissiyatlarını, fikirlerini ve emeklerini bir araya getirdiği gruplar ekip olarak tanımlanmaktadır. Ekip çalışmasının havacılıktaki unsurları arasında pilotlar, kabin ekipleri, teknik bakım personeli, kontrolörler, dispeçler, apron görevlileri, doktorlar ve yöneticiler bulunmaktadır. Bu ekip üyeleri, farklı rollerde görev alarak havacılık faaliyetlerinin sorunsuz bir şekilde gerçekleştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Pilotlar, uçuş güvenliği ve kontrolünden sorumluyken, kabin ekipleri yolcu güvenliği ve konforunu sağlamakla görevlidir. Teknik bakım personeli, hava araçlarının bakım ve onarımını gerçekleştirerek operasyonel uygunluğunu sağlamaktadır. Kontrolörler hava trafik yönetimi ve koordinasyonunu sağlarken, dispeçler uçuş planlaması ve operasyonel yönetim süreçlerine katkıda bulunmaktadır. Apron görevlileri, hava aracının yerdeki operasyonlarını yönetir ve desteklerken, doktorlar havacılık sağlığı ve tıbbi gereksinimlerle ilgilenmektedir. Son olarak, yöneticiler, havacılık operasyonlarının planlanması, koordinasyonu ve yönetimi konularında liderlik rolü üstlenmektedir. Tüm bu ekip üyeleri, kendi alanlarında uzmanlık ve yetenekleriyle birlikte işbirliği yaparak havacılık sektöründe başarılı sonuçlar elde etmeyi hedeflemektedirler. (Çetingüç, 2016: 420).

Kabin ekibi üyelerinin temel görevi, uçuşun uygun kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmesini sağlamak ve uçuş esnasında emniyet ve güvenliği temin etmektir. Kabin ekiplerinin görevleri, bu temel prensip etrafında şekillenmekte ve tanımlanmaktadır. Kabin ekibi, yolcu güvenliği ve konforunu sağlamak, acil durumlarla başa çıkmak, uçuş esnasında gerekli bilgilendirmeleri yapmak ve yolcuların ihtiyaçlarını karşılamak gibi önemli sorumlulukları yerine getirmektedir. Ayrıca, uçuş sürecinde hava aracının kabin bölümünün düzenini sağlamak, yolcuların koltuk düzenlemelerini denetlemek, güvenlik prosedürlerine uyumu gözetmek ve gerekli iletişimi kurmak da kabin ekibinin görevleri arasındadır. Kabin

ekibi, profesyonellik, iletişim becerileri, acil durum müdahalesi yetenekleri ile hizmet odaklı yaklaşımıyla birlikte uçuşun sorunsuz ve güvenli bir şekilde gerçekleştirilmesine katkıda bulunmaktadır (Birgören, 2015: 2).

2.5.2. Kabin Ekibinin Gereklilikleri

Ülkemizde kabin memuru olabilmek için mevzuat kapsamında aranan asgari gereklilikler aşağıda yer almaktadır (Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, 2021):

- En az 18 yaşında olmak,
- Sağlık yönünden görevini yerine getirmeye uygun olduğunun kontrol edilmesi amacıyla, Genel Müdürlük tarafından yetkilendirilmiş bir sağlık kuruluşunun düzenli aralıklarla muayenesinden veya değerlendirmesinden geçmiş olmak,
- Boy, kilo, psikolojik test vb. belirtilen usullere uygun olarak görevlerini yerine getirilebilecek yeterlilikte olmak,
- Yurt içi veya yurt dışında asgari 10 yıllık eğitim veren lise veya benzeri okul mezunu olmak,
- İngilizce bilmek.

Kabin görevlileri, kıdem kazanma ve performanslarına dayalı olarak uluslararası standartlara göre ilerleme fırsatına sahiptir. Bu ilerleme, görevlendirildikleri uçak içinde farklı pozisyonlarda çalışma imkanı sunmaktadır. Kabin memuru olarak başlayan bir görevli, kıdemini arttırdıkça kabin amiri, kontrol kabin amiri, eğitmen kabin amiri, yönetici kabin amiri gibi daha üst pozisyonlarda görev yapma şansına sahip olmaktadır. Bu genellikle hierarşik bir yapıya dayalı olarak gerçekleşmektedir. Böylece görevliler en alt basamaktan başlayarak kademeli olarak yükselerek daha sorumluluk gerektiren pozisyonlara geçebilmektedir (Akpınar ve Erdağ, 2018: 91).

2.5.3. Kabin Ekiplerinin Çalışma Koşulları

Kabin ekiplerinin çalışma koşulları, genel hatlarıyla şu şekildedir (Birgören, 2015: 126):

- Kabin ekibi, uçak içinde veya havaalanında görev yapmaktadır,
- Uçaktaki görevler sırasında kabin ekibi, yüksek düzeyde gürültüye, normalin dışında basınç gibi faktörlere ve sarsıntılı bir ortama maruz kalmaktadır. Bu ortam, sınırlı bir alanı içermektedir,
- Kabin ekibinin çalışma koşulları, yolcularla sürekli etkileşim içerisinde olmalarını gerektirmektedir,
- Kabin ekibinin çalışma koşulları, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan zararlı etkilere neden olabilmektedir,
- Kabin ekibinin görev saatleri değişkenlik göstermekte olup, ev veya havaalanında nöbet tutmaları gerekebilmektedir. Bu durumda çalışma koşulları da dikkate alınarak düzenlenmektedir,
- Kabin ekibinin çalışma koşulları, seyahat edilen bölgeye bağlı olarak aşırı sıcak veya aşırı soğuk olabilmektedir,
- Kabin ekibi, yatılı görevlere atanabilmekte ve bu durumda yaşadıkları yerden farklı hava koşulları, özel günler gibi durumlarla karşılaşabilmektedir.

Yukarıda açıklanan hususlar, kabin ekiplerinin çalışma koşullarının zorluklarını vurgulamaktadır. Ek olarak, kabin ekibinin çalışma şartlarının tipik bir bireyin çalışma şartlarından ne kadar farklı olduğunun anlaşılması açısından, bahsedilen maddelerin büyük bir önemi bulunmaktadır.

Kabin ekiplerinin çalışma ortamlarında gerçekleştirilen araştırmalar, dikkate değer sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, periyodik muayene zorunluluğuna tabi olan 3. Sınıf uçuş grubuna (paraşüt, planör, sportif uçuşlar) ait bireylerin bedensel ve ruhsal rahatsızlıklarından dolayı uçuştan ayrılma oranı %8,2 iken, kabin ekiplerinde bu oran %38,3 olarak belirlenmiştir. ABD'de yapılan bir araştırma, sağlık sebepleri nedeniyle uçuş görevinden ayrılan 606 kabin ekibi üyesinin 291'inin (%48,2) psikiyatrik tanımlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu 291 psikiyatrik vakaların dağılımı teşhislere göre şu şekildedir: %52,6 majör depresyon, %24,4 madde-alkol bağımlılığı, %12,4 adaptasyon bozukluğu, %5,5 travma sonrası stres bozukluğu ve %3,4 bipolar bozukluk olarak sıralanmaktadır. Bu bulgular, kabin ekiplerinin ruhsal yıpranmaya maruz kaldıklarını standartların üzerinde bir yaklaşımla göstermektedir. Kabin görevlilerinin, uçuş sırasında yolculara bedensel ve moral destek sağlaması beklenirken, onların biyotik bir yapıya sahip olmadığı ve görevlerinden kaynaklanan

streslerin ruhsal durumlarını da etkileyebileceği görülmektedir (Çetingüç, 2016: 185).

Deniz aşırı seferlerde meydana gelen jetlag ve düzenli olmayan uçuşlar, kabin ekipleri için ritim bozukluğuna neden olmaktadır. Bu durum, ekip üyelerinin uyku düzeniyle ilgili sorunlar yaşamasına yol açmaktadır. Ek olarak, bu tür uçuşlarda baş ağrısı, endokrinolojik sorunlar, mide ve bağırsak fonksiyonlarında düzensizlik, sürekli halsizlik gibi belirtiler sıkça gözlemlenmektedir. Uçuşlarda dünyanın herhangi bir yerine seyahat eden ve hastalıklarını beyan etmeyen ya da farkında olmayan yolcular aracılığıyla birçok virüs ve bulaşıcı hastalık kabin içinde yayılma potansiyeline sahiptir. Bu durum, uçuş çalışanları arasında enfeksiyon riskini artırmaktadır. Standartların üzerindeki irtifalarda uçuş sırasında ozonla yoğun temas, solunum yoluyla akciğer hastalıklarının gelişmesine neden olabilmektedir. Ayrıca, uçuş sırasında solunan havanın egzoz ve toksik gazlarla kirlenmesi, zehirlenme riskini artırmaktadır. Basınç sisteminde meydana gelen sorunlar nedeniyle oksijen eksikliği yaşanabilir. Gelişmemiş ülkelerde yapılan seferler ve konaklamalar sırasında tüketilen içecek ve yiyecekler aracılığıyla sıtma ve benzeri hastalıklara bağlı olarak kabin personelinin hayatını kaybettiği vakalar bulunmaktadır (Çetingüç, 2016: 186). Kabin ekiplerinin çalışma koşullarına bağlı yapılan araştırmalara bakıldığında kabin ekiplerinin oldukça zor şartlarda çalıştıkları görülmektedir.

2.5.4. Kabin Ekipleri Organizasyondaki Yeri ve Önemi

Havayolu işletmelerinin organizasyonunda kabin ekipleri, kritik bir konuma sahiptir ve çalışma ortamlarındaki önemi göz ardı edilemez. Temel görevleri, bilgi akışını etkin bir şekilde sağlamak ve güvenli bir uçuşun başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlamaktır. Bu rol, yolcuların güvenliğini sağlamak, acil durumlarla başa çıkmak ve uçuş sürecindeki operasyonel detayları yönetmek gibi önemli sorumlulukları içermektedir. Kabin ekiplerinin bilgi, iletişim ve beceri yetenekleri, emniyetli bir uçuşun sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır (Ergül, 2009: 102).

Kabin ekipleri, uçuş sırasında yolcu hizmetleri sunma görevlerinden dolayı, bazen asıl görevlerinin emniyet değil servis yapmak olduğu yanlışlanmasını yaratabilmektedir. Bununla birlikte, her uçuşta potansiyel bir acil durumla

karşılaştığında, kabin ekipleri hızla acil durum prosedürlerini uygulayarak kendilerini acil duruma hazır hale getirmek zorundadırlar. Kabin ekipleri, uçuş esnasında yolcular için liderlik rolü üstlenerek, uçaktaki her yolcunun güvenliğinden sorumludurlar. Bu durum, acil durum durumunda hızlı tepki verme, yolcuları tahliye etme ve gerekli yardımı sağlama becerilerini gerektirir. Kabin ekipleri, yolcu hizmetleri görevlerini yerine getirirken aynı zamanda güvenlik ve emniyet konularına da öncelik vermektedirler (İşyapan Gürbüz ve Sözen, 2016: 48).

2.5.5. Kabin Ekiplerinde Psikolojik ve Fizyolojik Faktörler

Kabin ekiplerinin seçim sürecinde, adaylar arasında psikolojik testlerin kullanılması yaygın bir uygulamadır (İşyapan Gürbüz ve Sözen, 2016: 48). Bu durum, kabin ekipleri üzerinde psikolojik faktörlerin önemini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, kabin ekiplerinde görev alacak adaylar için belirli fiziksel kısıtlamalar bulunmaktadır. Bu kısıtlamalar, kabin ekiplerinde fizyolojik faktörlerin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Havacılık sektöründeki iletişim sürecinde yaşanan psikoloji kaynaklı sorunlar da, kabin ekiplerinde psikolojik faktörlerin içeriğinde değerlendirilmektedir (Ergül, 2009: 101). Şirketler, personel seçiminde kullanacakları psikolojik testler ve fiziksel sınırlamaları, kendi iç prosedürleri doğrultusunda belirlemektedirler.

Kabin ekiplerinin psikolojik ve fizyolojik faktörler bağlamında çeşitli özelliklere sahip olması beklenmektedir Kabin ekiplerinin görevlerini etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri ve uçuş güvenliğini sağlayabilmeleri için belirli psikolojik ve fizyolojik özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Bu özellikler şunlardır (İşyapan Gürbüz ve Sözen, 2016: 45):

- * **Duygusal Stabiliteleri:** Kabin ekipleri, stresli ve zorlu durumlarla karşılaşabilecekleri uçuş sürecinde duygusal bir denge ve stabiliteye sahip olmalıdır. Duygusal stabilite, yolculara güven verme ve acil durumlarda doğru kararlar alabilme yeteneklerini etkilemektedir.
- * **İletişim Becerileri:** Kabin ekipleri, etkili iletişim kurabilme ve yolcularla empati kurabilme yeteneklerine sahip olmalıdır. İyi iletişim becerileri, yolcuların ihtiyaçlarını anlama, sorunları çözme ve gerektiğinde rahatlatma konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

- * Fiziksel Dayanıklılık: Kabin ekipleri, uzun uçuş saatleri boyunca fiziksel olarak aktif olmalı ve enerjik kalabilmelidir. Fiziksel dayanıklılık, hızlı hareket edebilme, yolculara yardım etme ve acil durumlarda gereken müdahaleleri yapabilme yeteneklerini etkilemektedir.
- * Hızlı Karar Verme Yeteneği: Kabin ekipleri, anlık durumları hızlı bir şekilde değerlendirebilmeli ve acil durumlarda doğru kararlar alabilmelidir. Esneklik, hızlı düşünme ve çözüm odaklılık bu açıdan önemli olmaktadır.
- * Takım Çalışması: Kabin ekipleri, ekip içinde uyumlu bir şekilde çalışabilmeli ve işbirliği yapabilmelidir. İyi bir takım çalışması, görevleri etkin bir şekilde yerine getirme ve acil durumlarda koordineli hareket etme becerilerini desteklenmektedir.

Bu özelliklere sahip olan kabin ekipleri, uçuş güvenliğini sağlamak ve yolcuların konforunu temin etmek için önemli bir rol üstlenmektedir.

Havacılık işletmeleri, kabin ekiplerinin seçiminde bahsedilen psikolojik ve fizyolojik etmenlere dikkat etmekte önemlidir. Bu faktörlerin ihmal edilmesi durumunda, uygun olmayan adayların işe alınması söz konusu olabilmekte ve bu da olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Dolayısıyla, her bir etmenin ayrı ayrı değerlendirmesi önemlidir. Doğru kişilerin seçilmesi, kabin ekiplerinin etkin bir şekilde görev yapabilmesi ve uçuş güvenliğinin sağlanması açısından son derece önemli bir etkiye sahiptir.

Kabin ekiplerinin beslenmesi, fizyolojik etkilere maruz kalmaları nedeniyle göz önünde bulundurulması gereken en önemli faktörlerden birisidir. Uçuş sırasında, uçuş öncesinde ve sonrasında dikkat edilmesi gereken durumlar mevcuttur. Bu durumlar, sadece kokpit ve kabin ekipleri için değil, aynı zamanda yolcular için de önemlidir. Bu durumlar şu şekilde sıralanabilir:

Uçak içindeki atmosfer basıncı, vücutta su kaybına neden olabilmektedir. Bu su kaybı, idrar çıkışının azalmasına ve ciltte belirgin kuruluklara yol açabilir. Özellikle uzun süreli uçuşlarda, yeterli miktarda sıvı alımına dikkat edilmesi önemlidir. Sıvı ihtiyacı, tercihen su tüketilerek karşılanmalıdır. Alkol, kahve, çay gibi kafein içeren içecekler su kaybını artırabileceğinden bu tür içeceklerden kaçınılmalıdır. Şekerli ve asitli içecekler yerine meyve suyu gibi sağlıklı içeceklerin tercih edilmesi daha uygun olacaktır. Bu şekilde, uçak içindeki su kaybı etkileri en aza indirilebilir ve vücudun yeterli şekilde hidrasyonu sağlanabilir (Birgören, 2015: 104).

Hava yolculuğu esnasında, tercih edilebilecek daha sağlıklı beslenme seçenekleri arasında salata veya kepekli ekmeklerle hazırlanmış sandviçler yer almaktadır. Bu nedenle, hava yolu şirketlerinin bu konuda hassasiyet göstermeleri önemlidir. Bu tür besinler, zengin lif içerikleri ve sağlıklı bileşenleriyle vücuda gerekli besin değerlerini sağlayarak yolcuların beslenme ihtiyaçlarını karşılamada etkili olmaktadır. Bu şekilde, hava yolculuğu sırasında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve yolcuların beslenme konusunda daha bilinçli seçimler yapmaları desteklenebilir (Birgören, 2015: 104).

Kabin ekiplerinin jet lag etkisinden kurtulabilmeleri ve performanslarını sürdürebilmeleri için, seyahatten önceki son öğünlerinde karbonhidrat açısından zengin ancak protein açısından fakir yiyecekleri tercih etmeleri önerilmektedir. Seyahatin sona erdiği gün ise hafif yiyecekler tüketmeleri, ertesi sabah kahvaltıda ise süt, peynir, yumurta gibi protein açısından zengin gıdaları tercih etmeleri önemlidir. Ayrıca, yeterli miktarda sıvı alımına da özen göstermeleri gerekmektedir. Bu şekilde, kabin ekipleri vücutlarının ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve besinleri alarak jet lag etkisini en aza indirebilir ve uçuş performanslarını artırabilirler (Birgören, 2015: 104).

Pilotlar, kabin ekipleri ve yolcuların sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzenine sahip olmaları, uçuş güvenliği açısından büyük önem taşımaktadır. Pilotlar ve kabin ekipleri, yolcuların can güvenliğinden sorumlu olan kritik görevlerde bulunmaktadır. Yolcu ve ekip üyelerinin beslenme nedeniyle zehirlenme veya sağlık sorunları yaşaması, uçuş emniyeti açısından ciddi bir risk oluşturabilir. Bu sebeple, doğru beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi ve uygun hijyenik önlemlerin alınması önemlidir. Böylece hem yolcu hem de ekip üyelerinin sağlık ve güvenlik açısından en iyi durumda olmaları sağlanmış olacaktır (Birgören, 2015: 104).

Pilotlar, kabin ekipleri ve yolcuların sağlıkları açısından gazlı gıdaların tüketiminden kaçınmaları son derece önemlidir. Uçak seyahati sırasında, irtifadaki basınç 6-7 bin feet (yaklaşık 2 bin 500 metre) civarında olduğundan, karın, bağırsak ve midedeki gazın dışarıdan etkilenecek genişlemesi söz konusu olmaktadır. Bu durum, normal yer koşullarında hafif şişkinlikle geçiştirilebilen gıdaların, örneğin fasulye, mercimek, asitli içecekler ve kola gibi ürünlerin uçuş sırasında daha fazla şişkinliğe ve rahatsızlığa yol açmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla, gazlı gıdaların tüketiminden kaçınmak, seyahat sürecinde oluşabilecek rahatsızlıkları en aza

indirmek açısından önemli olacaktır. Ağır yağlı yemeklerin tüketilmesinin uçaklardaki türbülanslarda kusmalara yol açabilmektedir. Bu yüzden ağır yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

Ayrıca, uçak seyahatlerinde ağır yağlı yiyeceklerin tüketilmesi, türbülans durumlarında bulantı ve kusmalara yol açabilme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, seyahat öncesinde ve uçuş sırasında ağır yağlı yiyeceklerden kaçınılması tavsiye edilmektedir. Zira türbülanslar, uçak hareketlerinin ani ve düzensiz olabileceği durumları ifade etmektedir. Yüksek yağ içeriği olan gıdaların sindirimi daha zor olabilir ve uçuş sırasında rahatsızlık hissiyle sonuçlanabilir. Bu nedenle, hafif ve sindirimi kolay yiyeceklerin tercih edilmesi, uçuş süresince rahatlık ve konfor açısından önemlidir.

Uçak içindeki havanın düşük nem seviyesi ve kuru olması sebebiyle, vücut solunum ve deri yoluyla yoğun bir şekilde nem kaybedebilmektedir. Bu durumda, uçuş sırasında yeterli miktarda sıvı tüketimi oldukça önemlidir. Çünkü vücudun su dengesini koruması ve dehidrasyonun önlenmesi için yeterli sıvı alımı gerekmektedir. Nem kaybını telafi etmek ve vücudun ihtiyaç duyduğu nem düzeyini sağlamak amacıyla, uçuş sırasında düzenli aralıklarla su tüketilmesi önerilmektedir. Böylelikle vücut, uygun nem seviyesini koruyabilir ve olası sağlık sorunları önlenmiş olacaktır (Birgören, 2015: 105).

Uçuş esnasında, uçaktaki yolcular ve mürettebat kozmik radyasyona maruz kalmaktadır. Bu radyasyonun dozu, uçuş yüksekliği, uçuş süresi, güneş faaliyetleri ve uçuş rotasının geomanyetik enlemine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu nedenle, uçuş sonrasında ve günlük yaşamda bu etkiyi hafifletmek için kokpit ve kabin ekibine yoğurt tüketmeleri önerilmektedir. Yoğurt antibiyotik terapisi ve radyasyonun yan etkilerini gidermek için tedavi amaçlı kullanılabilir. Yoğurt, içeriğindeki doğal bileşenler sayesinde vücuttaki radyasyon hasarını azaltmaya yardımcı olabilir. Antioksidan ve antiinflamatuvar özellikleri sayesinde hücrelere koruma sağlayabilmekte ve bağışıklık sistemini destekleyebilmektedir (Soyutemiz, 1993: 100). Bu tavsiye, uçak personelinin kozmik radyasyonun olumsuz etkilerini hafifletmek için uygun bir beslenme alışkanlığı benimsemesini amaçlamaktadır.

Kokpit ve kabin ekiplerinin yemek düzeni oldukça sınırlıdır ve neredeyse ihmal edilecek kadar azdır. Bu durumun temel sebepleri, görevlerinin kısa uçuşlarda yolcu

kabulüyle başlayıp düz uçuş sırasında ikram servisi, toplama işlemleri ve yolcu indirme gibi faaliyetlerle sonlanmasıdır. Özellikle kısa uçuşlarda, yoğun bir iş yükü bulunmaktadır ve bu nedenle beslenme için yeterli zamanları olmamaktadır. Gecikmeli veya aktarmalı uçuşlarda ise zaman kısıtlamalarıyla mücadele etmektedirler ve genellikle hızlıca tüketilebilecek sandviçlerle yetinmek zorunda kalmaktadırlar. Ancak uzun uçuşlarda, daha uygun bir zamanda yemek yeme fırsatı bulunmaktadır. Bu durum, kokpit ve kabin ekibinin beslenme alışkanlıklarının uçuş sürelerine ve iş yüküne bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir (Birgören, 2015: 105).

Öğün atlamış, yetersiz beslenen veya açlık hissi yaşayan ekiplerde, vücutta kan şekeri düşmesi ve sıvı eksikliği gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu fizyolojik etkiler, fiziksel ve zihinsel performansın azalmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, bu durumlar algılamayı etkileyebilir, yorumlama ve karar verme süreçlerinde hatalara yol açabilir. Ek olarak, gerginlik, tahammülsüzlük ve diğer olumsuz duygusal tepkiler de ortaya çıkabilir. Bu nedenle, kabin ekiplerinin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları, uygun besin ve sıvı alımına özen göstermeleri önemlidir. Bu, sağlıklı bir fiziksel ve zihinsel durumun korunmasına, uçuş görevlerinde etkili bir şekilde performans sergilemelerine katkı sağlayacaktır (Birgören, 2015: 105).

Kabin ekipleri, hava yolu sektöründe hizmetlerinin gerçekleştirilmesinde oldukça değerli bir yere sahiptir. Çalışma koşulları bakımından diğer mesleklere göre farklı koşulların varlığı, kabin ekiplerinin yaptığı işi daha özgün kılmaktadır. Tüm bunların yanı sıra kabin ekiplerinin işlerinin yüksek stres içermesinden dolayı fiziki ve psikolojik açıdan da etkilenebildikleri görülmektedir. Özellikle çalışma saatlerinin ve koşullarının beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkilediği düşünülmektedir.

Kabin ekipleri, yoğun iş temposu, düzensiz ve uzun çalışma saatleriyle birlikte uluslararası seyahatler yapan özel bir meslek grubunu temsil etmektedir. Bu mesleğin gerektirdiği koşullar, kabin görevlilerinin günlük yaşamlarını etkileyebilir ve çeşitli fizyolojik ve antropometrik parametrelerin yanı sıra üretkenlik, uyku düzeni ve beslenme gibi konularda da çeşitli zorlukları beraberinde getirebilir. Özellikle sürekli saat dilimlerini değiştiren ve düzensiz uyku düzenine sahip olan kabin ekipleri, uyku problemleri ve yorgunluk gibi sorunlarla karşılaşabilir. Bunun yanı sıra, sınırlı zaman

ve seyahat sırasındaki gıda seçeneklerinin kısıtlı olması, beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve stres yönetimi gibi önlemler alarak kendi sağlıklarını korumaları ve iyi bir iş performansı sergilemeleri büyük önem taşımaktadır (Gander vd. 2016: 982-94).

Havacılık mesleğini icra edenlerin yoğun iş temposu ve düzensiz çalışma saatleri, rutin yaşamlarının düzenini etkileyebilir. Okyanus aşırı seyahatler nedeniyle zaman dilimleri arasında sürekli olarak geçiş yapmaları gerekmektedir. Bu durum vücut saatini ve biyokimyasal ritimleri değiştirmektedir. Uzun uçuş süreleri ve jet lag etkisi, uyku düzenini bozabilir ve uçuş görevlilerinin uyku sorunları ortaya çıkabilmektedir.

Ayrıca, havacılık meslek mensupları için beslenme sorunları da ortaya çıkabilmektedir. Yolculuk sırasında hızlı yiyecek tüketimi veya farklı ülkelerdeki yemek kültürlerine uyum sağlama gerekliliği, sağlıklı ve düzenli bir beslenme düzenini zorlaştırmaktadır. Uzun uçuş sürelerindeki hareketsizlik ve sınırlı fiziksel aktivite de, metabolik sağlık sorunlarının riskini artırmaktadır.

Bu yaşam koşulları ayrıca, havacılık meslek mensuplarının sosyal ilişkilerini ve aile hayatını da etkileyebilmektedir. Sürekli seyahat eden uçuş görevlileri, aileleri ve yakın arkadaşlarıyla sınırlı zaman geçirmektedir. Bu durum duygusal ve psikolojik streslere yol açabilmektedir.

Sonuç olarak, havacılık meslek mensuplarının iş koşulları, biyokimyasal ve antropometrik parametreleri etkileyebileceği gibi üretkenlik, uyku düzeni ve beslenme problemleri gibi çeşitli sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle, havacılık endüstrisi, çalışanlarının sağlığını ve iyi oluşunu destekleyici politika ve önlemler geliştirmesi son derece önemlidir.

2.6. Havacılık ve Beslenme İlişkisi

Kabin ekipleri, günlük programlarında çok sayıda sefer gerçekleştirirken, uzun çalışma saatleri, sınırlı izin süreleri, erken kalkma ve geç yatma gibi koşullarda çalışmak durumundadır. Bu koşullar, optimal uyku düzenini sağlayamadıkları için "vardiyalı iş bozukluğu" adı verilen bir sendromu tetikleyebilir. Bu sendrom, özellikle uçuş görevlileri, diğer vardiyalı çalışanlar, sağlık personeli ve havaalanı

kule çalışanları gibi grupları önemli ölçüde etkileyebilir. Biyolojik ritim ve bu ritmi etkileyen mekanizmalar üzerine yapılan araştırmalar bulunmaktadır, ancak kabin ekipleri gibi en çok etkilenen gruplar üzerinde yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır (Perrin vd., 2019: 547-553).

Kabin ekipleri, biyolojik ritim değişikliklerinin yanı sıra, seyahat ettikleri ülkelerdeki farklı yiyecek türleri nedeniyle beslenmelerinde sık sık değişikliklerle karşılaşır. Yapılan bir araştırmada, kabin ekiplerinin öğünlerinin genellikle düzensiz saatlerde gerçekleştiği ve bu durumun daha fazla atıştırma alınmasına ve dengesiz yiyecek tercihlerine yol açtığı belirlenmiştir. Kabin ekiplerinin yemek yeme zamanını açlık durumu veya sosyal bağlamın belirlememesi, sadece yeterli zaman olduğunda bu ihtiyacı karşılamaları şeklinde gözlemlenmiştir (Gander vd. 2016: 982-94).

Biyolojik ritim insan sağlığı açısından önemlidir. Kabin ekiplerinin yeme davranışlarındaki değişikliklerin temel nedeni biyolojik ritimdeki değişikliklere dayanmaktadır ve bu da çeşitli etkilere yol açabilmektedir. Bu durumun sebepleri şu şekilde sıralanabilir:

- Yoğun seferlerde, kabin ekibinin yeterli sayıda olmaması,
- Çalışan sayısının azlığı nedeniyle kişinin yemek yeme zamanını oldukça kısıtlı olması,
- Yemeğin hızlı tüketilmesine sebep olması
- Uçakta sunulan yemeklerin seçeneklerinin sınırlı olmasıdır (Perrin vd., 2019: 547-553).

Kabin ekipleri, gittikleri ülkelerdeki kültürel farklılıklar nedeniyle yöreye özgü yiyecekler arasından seçim yapmak zorunda kalabilirler. Kabin ekipleri, tükettikleri yiyeceklerin içeriğine veya besin öğelerine yeterli ve dengeli olmasına dikkat etmeden, sadece fizyolojik olarak yemek yeme ihtiyaçlarını karşılamak durumunda kalmaktadır (Perrin vd., 2019: 547-553).

Bu faktörler, kabin ekiplerinin yeme alışkanlıklarında değişikliklere ve bazen sağlıklı beslenme prensiplerine uyumda zorluklara yol açabilmektedir.

Uçak içi koşullar, doğal ortamımızdan farklılık göstermektedir. Düşük basınç ve düşük nemli hava, tat ve koku duyusunu olumsuz etkiler ve tatlı-tuzlu yiyecekleri algılama duyusunu yaklaşık olarak %30 azaltmaktadır. Tat ve koku duyusunun

azalması, uçak yemeklerine tuz ve baharat eklemeyi zorunlu hale getirmektedir. Ayrıca, kabin içindeki düşük nem seviyesi, yemeklerin kurumasına neden olabilir ve bu sorunu çözmek için genellikle yemeklere ısıtılmadan yağ eklenmektedir. Böylece, kabin ekipleri bu koşullara uygun olarak hazırlanan yemekleri tüketmek zorunda kalmaktadır (McNeely vd., 2014: 13).

Yüksek irtifada bireylerin hazım süresinin hem uzayabileceğini hem de kısalabileceğini ve bu durumun yemek yeme tutumlarında değişikliklere neden olabileceğini yapılan araştırmalar göstermektedir. Kabin ekipleri sürekli olarak düşük basınca maruz kaldıklarından dolayı şişkinlik ve gaz sorunlarıyla karşılaşabilirler, bu nedenle bazı kabin ekipleri yemek yemekten kaçınabilir ve ihtiyaçlarından daha az yiyecek tüketebilirler. Avustralyalı kabin ekipleri üzerinde yapılan bir araştırmada, gece boyunca yemek yeme eyleminin özellikle yüksek glisemik indeksi olan yiyecekleri tercih etme eğilimini artırdığı gözlemlenmiştir. Bu duruma ek olarak, gece boyunca tüketilen bu yiyeceklerin bir sonraki öğünde yiyecek alımını artırdığı belirlenmiştir (Perrin vd., 2019: 547-553).

Uçuş sırasındaki yaşananların sağlık üzerindeki etkileri hala tartışmalı olmakla birlikte, bazı araştırmalar çalışma süresi ile kronik bronşit, kalp ve damar hastalıkları, depresyon ve anksiyete gibi sorunlar arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Gander vd. 2016: 982-94). Bununla birlikte, kabin ekiplerinde kalp ve damar hastalıklarının sık görülmesinin temel sebeplerinden birisi de sigara kullanımının yaygın olmasıdır (Ballard vd., 2006: 33-38).

Hareketsizlik ve dehidratasyon gibi faktörler uzun süreli uçuşlarda kardiyovasküler ve gastrointestinal sistem üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Biyolojik ritim değişikliği ise bu etkileri daha da artırabilmektedir. Uçuş sırasında yetersiz sıvı alımı ve lifli gıdaların eksikliği, kabızlık durumunu da tetikleyebildiği görülmektedir (National Academies Press, 2002).

2.7. Literatür Özeti

Yapılan literatür taraması sonucunda bu çalışmaya benzerlik gösteren araştırmaların sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Güneyli (1973) tarafından yapılan araştırma, Mamak Gaz Maske Fabrikası'ndaki 250 işçinin beslenme durumunu ve bu durumun sağlık ve iş devamı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mevsimsel olarak bazı farklılıklar gözlenmiştir. Yaz aylarında A vitamini, kalsiyum ve riboflavin gibi besin öğelerinin tüketiminin az olduğu ancak protein alımının yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kış aylarında ise C vitamini ve enerji dışındaki besin öğelerinin tüketiminin daha yüksek olduğu görülmüştür. İncelenen işçilerin vücut ağırlıklarına bakıldığında, kadınların %66.6'sının şişman, %11.1'inin zayıf ve %33.0'unun normal kiloda olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde ise %51.9'unun şişman, %29.5'inin normal ve %18.6'sının zayıf olduğu belirlenmiştir. Kadın işçiler arasında sinir sistemi bozuklukları, üst solunum yolu enfeksiyonları ve anemi gibi sağlık sorunlarına sıkça rastlanırken, erkek işçiler arasında iş kazaları, üst solunum yolu enfeksiyonları ve sindirim sistemi bozuklukları gibi sağlık sorunları daha yaygın görülmüştür. Araştırma sonucunda riboflavin, A vitamini ve kalori tüketiminin iş kazaları, hastalık ve devamsızlıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Özarslan (1981) tarafından gerçekleştirilen araştırma, Antalya ilinde sanayi sektöründe çalışan çıraklar üzerinde yapılmıştır. Çalışma kapsamında çırakların boy ve ağırlık ölçüleri, besin tüketim durumları, beslenme ve sağlık sorunları ile hemoglobin düzeyleri ve enerji harcamaları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, riboflavin, kalsiyum ve A vitamini gibi besin öğelerinin tüketiminin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, en sık tüketilen besinler arasında şeker, taze fasulye, peynir, sebze, ekmek, domates, taze fasulye ve elma gibi gıdaların olduğu görülmüştür. Bu veriler, çırakların beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi vermektedir.

Yurttagül ve Yücecan (1985) tarafından gerçekleştirilen araştırma, mobilya sektöründe çalışan işçilerin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla Ankara Siteler bölgesinde çalışan 1244 işçinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, işçilerin genellikle günde üç öğün yemek yedikleri ve öğün atlayanların çoğunlukla sabah kahvaltısını yapmadığı belirlenmiştir. Ara öğünlerde ise en yaygın olarak çay ve kahve tüketildiği görülmüştür. Ayrıca, işçiler arasında sigara ve alkol kullanımının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, mobilya

sektöründe çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve diğer alışkanlıkları hakkında bilgi sağlamaktadır.

Amerika Ulusal Araştırma Konseyi Uçak İçi Hava Kalitesi Komitesi (1986) yaptığı araştırmada uçak içi ortamın hava kalitesi ve güvenliği konusunu ele almıştır. Çalışmada, uçak içi hava kalitesinin önemi ve potansiyel tehlikeleri incelenmiştir. Uçaklarda kullanılan hava dolaşım sistemleri, kabin havasının kalitesini etkileyen faktörler arasındadır. Araştırma, uçak içi havada bulunabilen kirleticilerin sağlık üzerinde olumsuz etkilerini ve mürettebat ile yolcuların bu kirleticilere maruz kalma riskini ele almaktadır. Bunun yanı sıra, hava kalitesini değerlendirmek için kullanılan yöntemler ve uygun önlemlerin alınması gereken alanlar da tartışılmaktadır. Makale, uçak içi hava kalitesinin öneminin altını çizerek, havayolu şirketlerinin ve ilgili kuruluşların bu konuda daha fazla bilgi sağlamak ve güvenli bir uçak ortamı sağlamak için önlemler alması gerektiğini vurgulamaktadır.

Aköz (1989) tarafından gerçekleştirilen araştırma, Ankara ili çevresinde özel bir ayakkabı fabrikasında ve İstanbul ilinde kamuya ait bir ayakkabı firmasında çalışan işçilerin beslenme alışkanlıklarını, enerji harcamalarını ve sağlık durumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, işçilerin tiamin, demir, A vitamini, kalsiyum, niasin ve riboflavin gibi besin öğelerinin tüketimi standardın altında olduğu belirlenmiştir. İşçilerin en fazla tükettiği yiyecekler arasında süt, yoğurt, ekmek, domates, taze fasulye, patates, patlıcan, üzüm, karpuz, kayısı ve şeker yer almaktadır. Bu sonuçlar, ayakkabı sektöründe çalışan işçilerin beslenme alışkanlıklarının ve besin tüketimlerinin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

Sevenay (1996) tarafından gerçekleştirilen araştırma, Kayseri il merkezinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıklarını, yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerini, beslenme bilgi düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, çalışmaya katılan kadınların %65'inin kötü, %30'unun orta ve %5'inin iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Günlük üç öğün yemek yiyenlerin oranı ise %77,69 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %56,54'ünün yeterli, %31,92'sinin iyi, %8,85'inin yetersiz ve %2,69'unun ise çok iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, Kayseri ilinde kamu

sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi açısından önemli bir değerlendirme sunmaktadır.

Özçelik (2000) tarafından yürütülen sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmada, sağlık personelinin %62,2'sinin günlük olarak üç öğün yemek yeme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, sağlık personelinin en sık atladığı öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve öğün atlama nedenlerinin genellikle unutma veya fırsat bulamama olduğu belirlenmiştir.

Boğaz (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırma, tüketicilerin hızlı hazır (fast food) yiyecek tercihleri üzerinde odaklanmıştır. Çalışmada, tüketicilerin %66,2'sinin normal vücut ağırlığına sahip olduğu, %24,5'inin hafif şişman olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kadın tüketicilerin yiyecek tercihlerinde en çok televizyonun (%41) etkili olduğu, kadın tüketicilerin ikinci olarak gazete ve dergilerden (%20,5), erkek tüketicilerin ise promosyonlardan (%23,5) etkilendikleri gözlemlenmiştir. Katılımcıların günlük olarak üç veya daha fazla öğünde yemek yedikleri görülmektedir. En sık atlanan ana öğünün öğle öğünü olduğu belirlenmiştir. Bu öğünü sırasıyla sabah kahvaltısı ve akşam yemeği takip etmektedir. Öğün atlama nedenlerine bakıldığında, sabah kahvaltısının en çok atlanma nedeninin iştahsızlık ve vakitsizlik olduğu, öğle yemeğinin vakitsizlik, akşam yemeğinin ise kilo verme isteği ve alışkanlık olmaması olduğu ortaya konulmuştur.

Sabbağ (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine odaklanmıştır. Araştırma kapsamında toplamda 381 öğretmenin (128'i erkek, 253'ü kadın) üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, öğretmenlerin %54,33'ünün günlük olarak üç öğün yemek yediği ve öğle öğünün en sık atlanan ana öğün (%24,93) olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin %71,39'unun yeterli, %24,94'ünün iyi ve %3,67'sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Altan ve Engin (2004) tarafından gerçekleştirilen bir seyahat işletmesinde müşteri memnuniyetinin ölçülmesi çalışmasında, seyahatin genel değerlendirmesine etki eden faktörlerin önem sıralaması incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kaptanın seyahatin genel değerlendirmesinde en etkili faktör olduğu belirlenmiştir. İkinci sırada ise ikram ve servis gelirken, üçüncü sırada rezervasyon ve bilet satış

faktörü yer almıştır. Ayrıca, konuğa saygı, ağırlama, host ve hostes hizmeti ile bakım ve temizlik faktörlerinin genel değerlendirmede etkili olduğu tespit edilmiştir.

Göksel (2006) Şehirlerarası otobüs işletmelerinde çalışan otobüs kaptanları, host ve hosteslerin beslenme durumları, alışkanlıkları ve diyet örüntülerinin tespiti adlı çalışmasında katılımcıların yarısından fazlasının (%61,7) öğün atladıklarını; en çok da sabah (%24,8) ve öğleyi (%20,0) atladıkları sonucuna ulaşmıştır. Öğün atlama nedenlerinin ise fırsat olmaması, canının istememesi, alışkanlığının olmaması ve zayıflama isteği olduğunu saptamıştır. Araştırmaya katılanların enerjiden yetersiz beslendikleri belirlenmiştir. Yeterli beslenme eğitiminin alınmaması, mola yerlerinde yemeklere dikkat edilmemesi ve aşırı çay-kahve tüketimi dengesiz beslenmelerini nedenleri arasında sıralanmıştır.

Ballarda vd. (2006), kadın uçuş görevlilerinin kendi bildirdikleri sağlık durumu ve ruh sağlığı üzerine odaklanmaktadır. Çalışmada, kadın uçuş görevlilerinin kendi sağlık durumlarını nasıl değerlendirdikleri ve ruh sağlıklarının nasıl olduğu araştırılmıştır. Bulgular, genel olarak kadın uçuş görevlilerinin kendi sağlık durumlarını iyi olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Bununla birlikte, bazı uçuş görevlilerinin stres, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarından etkilendiği belirlenmiştir. Çalışma, uçuş görevlilerinin işleriyle ilişkili zorlukların ve düzensiz çalışma saatlerinin ruh sağlıklarını etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Makale, kadın uçuş görevlilerinin sağlık ve ruh sağlığı konularının önemini vurgulamakta ve destekleyici önlemlerin alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Tangut (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, işçilerin sağlıklı beslenme tutumları ve alışkanlıkları incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, bireylerin öğün saatleri düzenli olduğu ve günde üç öğün yemek yedikleri tespit edilmiştir. Sabah kahvaltısı en çok atlanan öğün olup, özellikle kadınların bu öğünü erkeklere göre daha sık atlattığı görülmüştür. Ara öğün tüketen bireylerin en çok çay içtikleri ve kek-bisküvi tükettikleri belirlenmiştir. Yemek yeme hızlarının çoğunlukla normal olduğu sonucuna varılmıştır.

Bilge (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bir işletmede çalışan işçilerin beslenme durumları ve enerji harcamaları değerlendirilmiştir. Çalışmada, işçilerin genel beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümleri, bir günlük besin tüketimleri ve enerji harcamaları incelenerek, beslenme durumlarıyla

ilişkilendirilmiştir. İşçilerin besin tüketimlerine bakıldığında, ortalama günlük enerji, protein, kalsiyum ve A vitamini tüketimlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, posa ve kalsiyum tüketimlerinin yetersiz olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, enerjinin büyük bir oranının yağdan geldiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, işçilere uygun ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için uzmanlar tarafından eğitim verilmesi ve işyerinde toplu beslenme hizmetinde yaşanan eksikliklerin giderilmesi önerilmiştir. Elde edilen bulgular, beslenme konusunda işçilerin öğrenim düzeyinin yetersiz olması, beslenme konusunda bilgi eksikliği, beslenme alışkanlıkları, sosyo-ekonomik faktörler ve çevresel etmenler gibi nedenlerden kaynaklanan beslenme sorunlarının olduğu ortaya çıkartılmıştır.

Kojo vd. (2013), Fin havayolu kabin ekiplerinde cilt kanseri risk faktörlerini incelemiştir. Araştırma, güneşe maruz kalma süresi, UV ışınlarına maruz kalma, cilt tipi, güneş koruma önlemleri ve mesleki faktörler gibi potansiyel risk faktörlerini ele almaktadır. Sonuçlar, Fin havayolu kabin ekibi arasında cilt kanseri riskinin genel nüfusa kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Güneşe maruz kalma süresi, sık uçan rotalar, yüksek irtifa uçuşları ve güneş koruma önlemlerinin yetersizliği gibi faktörlerin cilt kanseri riskini artırdığı belirlenmiştir. Bu nedenle, havayolu şirketlerinin ve sağlık kuruluşlarının, kabin ekibi üyelerini güneş koruması ve cilt sağlığı konusunda bilinçlendirmesi, eğitim sağlaması ve koruyucu önlemleri teşvik etmesi önemlidir.

Yurtseven ve ark. (2014) tarafından gerçekleştirilen "Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi" adlı çalışmada, 130 beyaz yakalı çalışan araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların %44,6'sı erkek, %55,4'ü ise kadındır. Çalışmada, sigara içimi ve cinsiyet faktörleri ile beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları arasında önemli farklar tespit edilmiştir. Ancak düzenli spor alışkanlıkları ve alkol kullanımı açısından bir değişiklik gözlenmemiştir.

McNeely vd. (2014), "Amerikan uçuş görevlilerinin kendi bildirdikleri sağlıkları ve genel nüfusa göre karşılaştırıldığı" başlıklı makalede, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki uçuş görevlilerinin sağlık durumu genel nüfusa göre nasıl olduğu incelenmiştir. Çalışmada, uçuş görevlilerinin kendi bildirdikleri sağlık durumları değerlendirilmiş ve genel nüfusla karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, uçuş görevlilerinin genel olarak daha düşük bir sağlık durumuna sahip olduğunu göstermiştir. Uçuş

görevlileri, stres, uykusuzluk, yorgunluk ve düzensiz çalışma saatleri gibi işleriyle ilişkili sağlık sorunlarıyla karşılaşma eğilimindedir. Ayrıca, uçuş görevlilerinin fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına maruz kalma olasılıkları daha yüksektir. Makale, uçuş görevlilerinin sağlığına yönelik daha fazla araştırma yapılması gerektiğini ve uygun sağlık önlemlerinin alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Derin ve ark. (2015) tarafından gerçekleştirilen "Konya İl Merkezinde Çalışan Kamu Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıklarının Tespit Edildiği" adlı çalışmada, kamu çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan kamu çalışanlarının %70,5'i sigara kullanmadığı, %59,1'i ise spor yapmadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların %65,2'sinin herhangi bir sağlık sorunu olmadığı tespit edilmiştir. Öğün atlama oranının %70,8 olduğu ve en sık atlanan öğünün öğle yemeği (%53,5) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bireylerin %79,5'i öğün aralarında besin tüketmektedir. Ankete katılan bireyler arasında yapılan değerlendirmeler sonucunda, çay tüketiminin %93,6, ekmek tercihinin %89,4, peynir tercihinin %72,7, zeytin tüketiminin %61,0, yoğurt tercihinin %38,6, taze sebze-meyve tüketiminin %35,6, bitki çayı tüketiminin ise günlük olarak %29,9 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ankete katılan bireylerin %51,9'u margarin tercih etmemekte, %40,2'si kolalı içecekleri tüketmemekte ve %37,9'u da tost, hamburger, sandviç ve pizza gibi yiyecekleri tüketmemektedir. Sakatat tercih etmeyenlerin oranı %33,7 iken, hazır meyve sularını tüketmeyenlerin oranı da %33,7 olarak tespit edilmiştir.

Sanlorenzo vd. (2015), havayolu pilotları ve kabin ekibi arasındaki melanoma riskini değerlendirmek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Melanoma, cilt kanseri türlerinden biridir ve güneş ışığına maruz kalma, UV ışınları ve genetik faktörler gibi çeşitli risk faktörleriyle ilişkilidir. Bu makalede, havayolu pilotları ve kabin ekibinin melanoma geliştirme riskini belirlemek için çeşitli araştırmaların sonuçları bir araya getirilmiştir. Meta-analiz, mevcut literatürde bulunan verilerin sistematik olarak incelenmesi ve birleştirilmesi sürecini içermektedir. Sonuçlar, havayolu pilotları ve kabin ekibinde melanoma riskinin genel nüfusa kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu risk artışının, uzun süreli güneşe maruz kalma, yüksek irtifa uçuşlarından kaynaklanan UV ışınlarının etkisi ve diğer mesleki faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Makale, havayolu pilotları ve kabin ekibinin melanoma riskine dikkat çekerek, güneş koruyucu önlemlerin alınması, düzenli deri kontrolleri

ve bilinçli güneş maruziyetinin önemi gibi koruyucu önlemlerin alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, ilgili sağlık kuruluşlarının ve havayolu şirketlerinin çalışanlarını melanoma riski konusunda bilgilendirmesi ve korunma önlemlerini teşvik etmesi önemlidir.

Gander vd. (2016), araştırmasında pilotların 1 ila 2 günlük aralıklarla birden fazla transpasifik uçuş yaptıklarında seyahat paternlerinde sirkadiyen kaymayı incelemiştir. Sirkadiyen kaymayı tespit etmek için, karışık model varyans analizi, belirli bir uçuş için toplam uçuş sırasında uyku ve iniş öncesi ölçümlerin seyahat dizisinde ne zaman gerçekleştiğine bağlı olarak değişip değişmediğine bakmıştır. Ayrıca, seyahat öncesi ve seyahat sonrası günler için uyku yatkinliği eğrileri incelenmiştir. Sonuç olarak, toplam uçuş sırasında uyku ve iniş öncesi ölçümlerdeki önemli değişikliklerin ve PVT performans hızındaki önemli değişikliklerin sirkadiyen kayma için ön kanıt sağladığı, ayrıca seyahat sonrası dönemde bölünmüş uyku desenlerinin sürekli olduğu tespit edilmiştir. Ancak, bu bulguları doğrulamak için bireysel pilotların sirkadiyen ritimlerini izlemek için yeni ölçümlere ihtiyaç olduğu kanısına varmıştır.

Özkan (2018) tarafından gerçekleştirilen "Sınıf Öğretmenleri ve Adaylarının Enerji ve Besin Ögesi Alımları, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi" adlı çalışmada, sınıf öğretmenleri ve adaylarının beslenme alışkanlıkları, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, sınıf öğretmenleri ve adaylarının fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve beslenme alışkanlıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, sınıf öğretmenleri ve adaylarının beslenmenin, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla fiziksel aktivite düzeyini belirlemede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda, sınıf öğretmenleri ve adaylarının yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi için sağlıklı beslenme eğitimine olan ihtiyacın önemli olduğu öngörülmüştür.

Arslan (2018) tarafından gerçekleştirilen "Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Analizi" adlı çalışmada, Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsü'nde görev yapan 225 akademisyenin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın amacı, akademisyenlerin beslenme

alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmektir. Bulgulara göre, sağlık bölümünde görev yapan akademisyenlerin yüksek kalori ve yağ alımına sahip oldukları, buna karşılık Hukuk Fakültesinde görev yapan akademisyenlerin düşük kalori ve yağ alımına sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeyen bireylere sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda eğitim verilmesinin önemli olduğu öngörülmüştür.

Liu vd. (2018), havayolu pilotları ve kabin ekibi arasında tiroid kanseri riskini incelemişlerdir. Yapılan meta-analizde, mevcut araştırmaların sonuçları birleştirilerek genel bir değerlendirme yapılmıştır. Elde edilen veriler, havayolu pilotları ve kabin ekibinin tiroid kanseri riskinin arttığını göstermektedir. Ancak, çalışmanın sınırlamaları ve farklı çalışma yöntemlerinin sonuçları etkileyebileceği vurgulanmıştır.

McNeely vd. (2018), araştırmasında uçuş görevlilerinin çalışma koşullarının sağlıklarına etkisini tahmin edilmesini amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda uçuş görevlilerinin sağlık durumları, genel nüfusa kıyasla incelenmiştir. Çalışma, kesitsel bir tasarıma sahiptir. Bu yöntemde belirli bir zamanda yapılan bir karşılaştırma yapılmıştır. Bulgular, uçuş görevlilerinin genel nüfusa kıyasla bazı sağlık sorunlarıyla karşılaşma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uçuş görevlileri, sırt ağrısı, uyku bozuklukları, stres ve anksiyete gibi sorunlara daha fazla maruz kalma eğilimindedir. Bununla birlikte, bazı sağlık göstergelerinde genel nüfusa benzerlikler de tespit edilmiştir. Makale, uçuş görevlilerinin işlerinin potansiyel sağlık etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, uçuş görevlilerinin sağlık ve refahlarını korumak için uygun önlemlerin alınması önemini vurgulamaktadır.

Reisoğlu (2019), İstanbul ilinde yer alan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıklarını, faktörlerini etkileyen alışkanlıkları, genel sağlık durumlarını ve gıda tercihlerini saptamak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma, ayrıca meslek gruplarının antropometrik ölçümlerini, genel sağlık durumlarını, beslenme alışkanlıklarını, gıda tercihlerini ve meslek gruplarının cinsiyet, unvan, yaş gibi genel özellikleriyle olan ilişkilerini de saptamıştır. Bu çalışma sonucunda kişilerin yaptığı meslek ile beden kitle endeksi (BKI) arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Gıda harcamalarının toplam gelirdeki payının meslekle değişiklik gösterdiği

görülmüştür. Fast food gıdaları en sık tüketen grubun öğrenciler olduğu tespit edilmiştir.

Perrin vd. (2019), Avustralya uçuş görevlilerinin yiyecek ve içecek zamanlamasını tespit etmek amacıyla yürüttüğü çalışmada katılımcıların, vardiyalarında tükettikleri atıştırmalıklarını, öğünlerini ve kafein tüketiminin sıklığını incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların yiyecek tüketme durumlarının çalışma süreleri boyunca ve 24 saatlik periyotlar süresince devam ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca kafein kullanımı ve gastrointestinal rahatsızlıkların yaygın olduğu görülmüştür. Çalışma sonunda çalışma sürelerinin uçuş görevlilerinin uyku ve yemek düzenini bozduğu tespit edilmiş, beslenme ile ilgili önlemler konusunda daha fazla araştırma yapılması gerektiğinin bu sorunların ortadan kaldırılabilmesi için faydalı olacağı kanısına varılmıştır.

Başıyigit (2022), üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve obezite sıklığının belirlenmesi: Van örneği ile gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, düşük kiloluluk, fazla kiloluluk ve obezite sıklığını belirlemek, gıda tercihi, sağlık ile ilgili davranışları, gıda tüketim sıklığını saptamak ve öğrencilerin beslenmelerinin Akdeniz diyetine uygunluğunu değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırmada genel olarak öğrencilerin öğün atladıkları belirlenmiştir. Bireylere doğru beslenme eğitimleri verilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılması gerektiği tespit edilmiştir.

İlbaş (2022), Kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü adlı çalışmada kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisini test etmek amaçlamıştır. Yapılan analizler neticesinde kişiliğin boyutları olan; dürüstlük, duygusallık, dışadönüklük ve uyumluluk faktörleri ile beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Yapılan literatür taraması neticesinde alanda kabin ekiplerinin beslenme durumları ve alışkanlıkları ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.



3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, amacı, hipotezleri, önemi, varsayımları, kapsam ve sınırlılıkları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Bu doğrultuda araştırma modeli, evren ve örnekleme ile verilerin toplanma şeklinin belirlenmesine ve verilerin analizine ilişkin bilgiler açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmada kabin ekibi personellerinin demografik özellikleri, beslenme durumları, öğün durumları, gıda tüketim sıklıkları ve beslenmeyle ilgili diğer genel alışkanlıkları ile çalışma koşullarıyla ilgili var olan bilgiler araştırılmış ve ilişkisel önemler saptanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın temel problemini ‘Kabin ekibi görevlilerinin beslenme durumları ve alışkanlıklarının ne olduğunu’ belirlemek oluşturmaktadır.

Araştırmanın temel problemi bağlamında, aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

- Araştırmaya katılanların demografik özellikleri nelerdir?
- Kabin ekiplerinin beslenme durumları, alışkanlıkları nasıldır?
- Kabin ekiplerinin beslenme durumları, alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Kabin ekiplerinin beslenme durumları ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Kabin ekiplerinin yeterli ve dengeli beslenme bilgileri davranışlarına yansıyor mu?
- Kabin ekipleri kilo alma konusunda kaygı duyuyorlar mı?
- Kabin ekipleri olumsuz beden algısından kaynaklanan yanlış beslenme tutumları var mı?

3.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Beslenme insan sağlığının korunması ve sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesinde en büyük faktörlerden birine sahiptir. Meslek gruplarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin birtakım araştırmalar yapılmıştır. Ancak havayolu işletmelerinin yolcuları ile

arasında doğrudan ilişkileri olan kabin ekibinin beslenme durumlarıyla ilgili araştırmalara rastlanmamıştır. Yapılan araştırmaların ağırlıklı olarak örgütsel stres kaynakları ve çözüm yolları, uçuşta halkla ilişkiler, ekip kaynak yönetimi gibi konularda yapıldığı görülmektedir. Kabin ekiplerinin ekip kaynak yönetimi ile ilgili araştırmalar bulunmasına rağmen, beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu eksiklikten hareketle yapılan bu çalışmada; havayolu işletmelerinde çalışan kabin ekiplerinin beslenme durumlarını ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırma sonuçlarına göre çözüm önerileri ilgili kişi ve kurumlarla paylaşılacaktır.

Araştırmanın amacına yönelik oluşturulan hipotezler aşağıda verilmektedir:

H1. Kabin ekibi görevlilerinin cinsiyet durumları ile beslenme durum ve alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

H2. Kabin ekibi görevlilerinin yaş grupları ile beslenme durum ve alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

H3. Kabin ekibi görevlilerinin eğitim durumları ile beslenme durum ve alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

H4. Kabin ekibi görevlilerinin medeni durumları ile beslenme durum ve alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

H5. Kabin ekibi görevlilerinin sağlıklı beslenme durum ve alışkanlıkları vardır.

Araştırma hipotezleri ile ilgili kabin ekibi görevlilerinin beslenme durum ve alışkanlıkları “sigara ve alkol kullanımı, çay ve kahve tüketim sıklığı, beslenme hakkında yeterli bilgileri sahibi olma durumları, sağlıklı beslenildiğini düşünülme durumu, gelirlerinden beslenmelerine ayırdıkları miktar, günlük su tüketim miktarları, günlük tüketilen öğün sayıları, öğün atlama durumları, öğün atlama nedenleri arasında, öğün aralarında tercih ettikleri atıştırmalıklar, hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim aralığı, hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim sebepleri, ekmek tüketim durumları, yemek yeme hızları arasında, yemek yeme isteklerinde dikkat ettikleri, duygu değişimlerinin yemek yemeye etkisi, yemek grupları tercihi, sağlıklı ve dengeli beslenememe durumları arasında, uçuş sırasında tükettikleri içecekler, uçuş sırasında tükettikleri yiyecekler arasında, yoğurt tüketim sıklıkları, diyet

uygulamaları arasında ve sportif faaliyet yapmaları” alt hipotezleri kapsamında değerlendirilmiştir.

3.3. Araştırmanın Önemi

Beslenme insan hayatında gereksinimlerinin başında gelmekte olup, insanın zekâ gelişimini, işinde verimini, vücut yapısını, sağlığı gibi durumları etkilemektedir. Meslek ve yaş gruplarına, cinsiyete, özel durumlara göre enerji ve besin ögesi ihtiyaçları farklılık göstermekte ve bunlara göre aktivite türleri de farklılık içermektedir.

Farklı meslek gruplarının beslenme durumları ve alışkanlıklarına ilişkin birtakım çalışmalar yapılmıştır. Ancak özellikle havayolu işletmelerinin yolcular ile arasındaki köprü olan kabin ekiplerinin beslenme durumları ve alışkanlıklarıyla ilgili araştırma bulunmamaktadır.

Kabin ekiplerinin en temel görevi uçuşların kurallar çerçevesinde gerçekleştirmek, uçuş sırasında uçuş emniyetini ve güvenliğini sağlamaktır.

Kabin görevlileri, havayolu taşımacılığı sektöründe ön sahnede yer alan çalışanlardır. Havayolu hizmeti bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kabin görevlileri müşterilerle en uzun süre etkileşimde bulunan, yolcuların hizmete yönelik algısını ve kararlarını etkileyen temel unsurlardan birini oluşturmaktadırlar (Bülbül, 2013: 56). Bu ifadeler havayolu işletmelerinde kabin ekibinin hem görev tanımını yaparken hem de havayolu işletmelerinin hizmetlerinin içeriğinde önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Havacılık hizmetlerinin başarılı bir şekilde sunulması ve uçuş sırasında karşılaşılan acil durumların müdahale edilmesi veya önceden önlemler alınması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, kabin ekibi olarak çalışmak, sürekli dikkat gerektiren ve yüksek stres seviyesine sahip mesleklerden biri haline gelmektedir. Herhangi bir dikkat dağılması veya sorun, pilotun ve hizmet almakta olan kişilerin can güvenliğini tehlikeye atmanın yanı sıra önemli ekonomik kayıplara da yol açabilmektedir. Bu nedenle, havacılık hizmetlerinin sorunsuz bir şekilde sunulması, öncelikli hedefler arasında yer almaktadır.

Kabin ekipleriyle ilgili yapılan araştırmalar genellikle stres yönetimi ve benzeri konular üzerinde yoğunlaşmaktadır. Örneğin, Alkaşı ve Birgören'in çalışmalarında bu durum gözlemlenmektedir. Alkaşı (2019) rgtsel stres kaynakları ve çözüm yollarıyla ilgili bir araştırma yaparken, Birgören (2015) ise kabin ekibi üzerinde ekip kaynak yönetimi uygulamalarının uçuş emniyeti açısından etkisini incelemiştir. Kabin ekiplerinin ekip kaynak yönetimi durumları hakkında araştırmalar bulunmasına rağmen, beslenme durumları ve alışkanlıklarını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, İstanbul'da çalışan kabin ekiplerinin beslenme durumlarının incelenmesi ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçların havayolu işletmelerine personel yetiştirmede katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın yöneticilere beslenme ile ilgili karşılaşılan sorunları çözmesi açısından yardımcı olacağı öngörülmektedir. Üniversitelerin Sivil Havacılık Hizmetleri Bölümünde beslenme dersinin müfredat içerisine alınması da önemli olacağı değerlendirilmektedir. alışan personelin doğru beslenmenin önemini kavrayıp yeterli-dengeli beslenmeye dikkat etmesi açısından da bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu konularla ilgili araştırma yapan kişilere de ışık tutacağı düşünülmektedir.

3.4. Evren ve rneklem

Bu araştırmanın çalışma evrenini İstanbul'da faaliyet gösteren havayolu işletmelerinde görev yapan kabin ekipleri oluştırmaktadır. Çalışma evrenine ulaşmak için havacılık sektöründe çalışan kişi sayısına ulaşılmıştır. Havacılık sektöründe 2021 yılı sonu itibariyle toplam 10 havayolu şirketi bulunmakta olup, 253.885 kişi havacılık sektöründe çalışmaktadır. (Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, 2022:28).

Çalışma evreninin hepsine ulaşılamayacağından dolayı kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre araştırmanın örneklemini İstanbul ilindeki çeşitli havayolu firmalarında çalışan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden kabin ekipleri oluştırmıştır. Örneklem sayısı belirlenirken Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004:50) tarafından yayınlanan örneklem büyüklüğü tablosu baz alınmıştır(Tablo 3.4.1).

Evren Büyükliği	+ - 0.03 örnekleme hatası (d)			+ - 0.05 örnekleme hatası (d)			+ - 0.10 örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
100	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Tablo 3.1. Örneklem büyüklükleri tablosu

Kaynak: Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014: 50.

Buna göre yüzde 95 güven % 5 hata payı ile ulaşılması gereken kişi 384 olarak belirlenmiştir. Anket formları 2078 kişiye ulaştırılmış ve 473 kişi tarafından doldurulmuştur. Geçerli sayılan 473 anket formu örnekleme dâhil edilmiştir.

Bu araştırmanın etik kurul onayı Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 17.11.2021 tarih ve 09 sayılı toplantısında görüşülmüş olup 17.11.2021 tarih ve 57748 sayılı yazısıyla alınmıştır.

3.5. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kurallarına uygun bir şekilde uygulandığı, araştırmaya katılanların çalışma evrenini temsil edebilecek nitelikte olduğu, kabin ekibi personellerinin verdikleri cevapların objektif ve güvenilir olduğu, normal büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşam için yeterli ve dengeli beslenmenin gerektiği varsayılmıştır.

3.6. Kapsam ve Sınırlılıklar

Bu araştırmada İstanbul'daki çeşitli havayolu işletmelerinde çalışmakta olan kabin ekiplerinin demografik özellikleri ile beslenme durumları ve alışkanlıkları incelenmiştir. Araştırma için seçilen örneklem evreni temsil etmektedir. Araştırma havayolu işletmelerinde çalışan kabin ekiplerine uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar

tüm evreni (İstanbul ilindeki havayolu firmalarında çalışan personeli) kapsamaktadır. Ankete katılanların doğru cevaplar verdikleri düşünülmektedir.

Bu araştırmada veriler anket formu yöntemiyle online olarak toplanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup 01/08/2021-31/12/2022 tarihleri arasında görüş bildiren kişilerle sınırlandırılmıştır.

3.7. Araştırma Modeli

Havayolu işletmelerindeki kabin ekiplerinin beslenme durumlarını ve beslenme alışkanlıklarını tespit etmeyi amaçlayan bu çalışma ile nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modeli, mevcut durumu olduğu gibi betimlemeyi hedeflemektedir, yani olayları veya nesneleri kendi koşulları içinde olduğu gibi tasvir etmektedir. Bu modele göre, araştırmaya konu olan durum değiştirilmeye veya etkilenmeye çalışılmamaktadır. Tarama modeli, evren veya örneklem üzerinde detaylı bir araştırma yapılmasına olanak tanıyarak araştırma koşullarına herhangi bir müdahalede bulunmadan veri toplamayı sağlamaktadır (Karasar, 2008: 76-77).

Tarama araştırmalarında, araştırmacı belirlediği cevap seçenekleriyle bilgiler toplamaktadır. Bu bilgi toplama yöntemi, araştırmacının sunduğu mevcut seçeneklerle katılımcının yakın görüşünü ifade etmesini sağlayarak katılımcıları yönlendirme potansiyeline sahiptir. Tarama modelinde, araştırmacılar katılımcıların özelliklerinin ve görüşlerinin katılımcılar arasında nasıl dağıldığıyla ilgilenmektedirler. Bu yöntem, geniş bir katılımcı grubunu temsil eden verileri toplamaya ve genel bir resim elde etmeye yardımcı olmaktadır. Ancak, belirli bir konuya derinlemesine bir anlayış sağlamak yerine genel bir bakış sunma eğilimindedir (Büyüköztürk vd.: 2017).

Bu bağlamda, araştırmaya katılan kabin ekiplerinin icra ettikleri mesleklerinin beslenme alışkanlıklarına etkisi araştırılmış ve gastronomik açıdan değerlendirilmiştir.

3.8. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri araştırmacı tarafından hazırlanan anket formuna bağlı alınarak araştırmaya katılanların verdikleri cevaplar sonucunda toplanmıştır. Anket, belirli bir konuyla ilgili soruların belirlendiği veya hipotezlere dayandığı bir planlama çerçevesinde, örnekleme oluşturan kişilere soruların yönlendirildiği yapılandırılmış bir veri toplama tekniğidir. Bu yöntem, araştırmacıların katılımcılardan istenen bilgileri sistematik bir şekilde elde etmelerini sağlamaktadır. Anketler, katılımcıların görüşlerini, deneyimlerini veya davranışlarını belirlemek amacıyla kullanılarak verilerin toplanmasını ve analizini kolaylaştırır. Araştırmacılar, anketler aracılığıyla geniş bir katılımcı kitlesine ulaşabilir ve bu şekilde verileri çeşitlendirme ve genelleştirme potansiyeline sahip olabilirler (Balcı, 2021: 150). Anket formu hazırlanırken Göksel (2006) ve Reisoğlu' nun (2019) yapmış oldukları çalışmalarından yararlanılarak hazırlanmıştır. Ayrıca uzman görüşü alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Araştırma için hazırlanan anket formunda kabin ekiplerine ilişkin kişisel ve mesleki bilgiler içeren sorular ile beslenme alışkanlıklarını saptamaya yönelik sorulardan oluşturmaktadır. Hazırlanan anket formları araştırmaya gönüllülük esasına göre katılmayı kabul eden havayolu işletmelerinde çalışan kabin personellerine uygulanmıştır. Ayrıca verilerin toplanması ise internet ortamında çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

3.9. Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri, SPSS (Statistical Package For Social Sciences) istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiş ve uygun istatistiksel işlemler gerçekleştirilerek çalışmaya ilişkin yorumlar sunulmuştur. Söz konusu anket uygulanmadan önce ölçeğin geçerliliğini ve güvenilirliğini kontrol etmek için Cronbach alfa (α) testi uygulanmıştır. İstatistikte Cronbach'ın alfa (α) katsayısı bir testin güvenilirliğinin tespit edilmesinde kullanılır. Her bir madde için saptanan tek bir α değeri olabileceği gibi, ölçekteki tüm maddelere ait ortalama bir α değeri de hesaplanabilir. Katsayının 0,7 ve üstü bulunması durumunda ölçeğin güvenilirliği iyi olarak kabul edilir (Kilic, 2021:1). Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik katsayısının tespit edilmesi için 50 kişiden oluşan kabin ekibi personeli ile ön test yapılmıştır.

Kullanılan anket formunun geçerlilik ve güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0,730 tespit edilmiş, sonrasında anket diğer kabin ekibi personellerine uygulanmıştır. Analizler esnasında kategorik değişkenlerin (demografik özellikler, cinsiyet, medeni hal, yaş vb.) sunumu için ise frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arası ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılıklarını belirlemek için khi-kare (χ^2) (Pearson Chi-Square) testinden yararlanılmıştır. Bu testin yapılabilmesi için herhangi bir gözenekte beklenen değerin 1'den küçük olmaması ve beklenen değerin de 5'ten küçük gözenek sayısının toplam gözenek sayısının % 20,0'sini aşmaması gerekmektedir. Tüm analizlerde istatistiksel olarak anlamlılık değeri $p < 0,05$ kabul edilmiştir.



4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma Kapsamında Elde Edilen Anket Sonuçları

Araştırmaya katılan kabin ekiplerinin demografik özellikleri Tablo 4.1’de gösterilmiştir. Cinsiyet dağılımına göre araştırmaya katılanların %75,7’ si kadın, %24,3’ ü erkektir. Araştırmaya katılan kabin ekiplerinin %35,5’ i 26-35 yaş arasında, %23,5’i 36-45 yaş arasında, %22’ si 18-25 yaş arasında, % 11,8’ i 46-55 yaş arasında ve %7,2’si ise 55 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların eğitim durumu ve medeni hallerine göre dağılımına bakıldığında katılımcıların %81,2’ si lisans, %6,3’ ü yüksek lisans, %6,1’ i ön lisans, %5,1’ i lise ve %1,3’ ü doktora mezunudur. Medeni durumlarına göre ise kabin ekiplerinin %52’ sinin bekâr olduğu ve % 48’ inin ise evli olduğu görülmektedir.

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	358	75,7
Erkek	115	24,3
Yaş		
18-25	104	22
26-35	168	35,5
36-45	111	23,5
46-55	56	11,8
55 ve üstü	34	7,2
Medeni Hal		
Evli	227	48,0
Bekâr	246	52,0
Öğrenim Durumu		
Lise	24	5,1
Ön Lisans	29	6,1
Lisans	384	81,0
Yüksek Lisans	30	6,3
Doktora	6	1,3

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri (n:473)

Katılımcıların meslekte bulunma yılları ve uçuş saatlerine göre dağılımı Tablo 4.2’de verilmektedir. Ankete katılan kabin ekiplerinin meslekte bulunma yılları incelendiğinde katılımcıların %35,7’ sinin 10-15 yıl, %22,8’ inin 1-5 yıl, %19’ unun 6-9 yıl, %14,6’ sının 16-25 yıl ve %7,8’ inin 25 yıl ve üzerinde tecrübeye sahip oldukları görülmektedir. Aylık uçuş saatlerine göre kabin ekiplerinin %79,5’ inin 71-80 saat aralığında, %13,5’ inin 81-110 saat aralığında, %7’ sinin ise 61-70 saat aralığında uçuş yaptıkları tespit edilmiştir.

Havacılık şirketleri, kabin ekiplerinin sürekli eğitimlerine ve sağlık durumlarının takibine önem vererek, uzun vadeli kariyerlerini desteklemeli ve çalışma koşullarını iyileştirmek için gerekli önlemleri almalıdır. Ayrıca, çalışma saatlerinin düzenlenmesi ve uygun dinlenme sürelerinin sağlanması da kabin ekiplerinin sağlığı ve performansı açısından önemlidir. Bu şekilde, sektördeki profesyonellerin iş memnuniyeti ve etkinliklerini artırarak, hava yolculuğu deneyimini olumlu yönde etkilemek mümkün olacaktır.

Meslekte Bulunma Yılları	Frekans	Yüzde
1-5 yıl	108	22,8
6-9 yıl	90	19,0
10-15 yıl	169	35,7
16-25 yıl	69	14,6
25 yıl ve üzeri	37	7,8
Uçuş Saatleri		
61-70 saat	33	7,0
71-80 saat	376	79,5
81-110 saat	64	13,5

Tablo 4.2. Katılımcıların meslekte bulunma yılları ve uçuş saatlerine göre dağılımı (n:473)

Kabin Ekiplerinin Tanısı Konulmuş Hastalık Durumuna Göre Dağılımı Tablo 4.3 'de verilmektedir. Tablo verilerine göre, araştırmaya katılan kabin ekiplerinin tanısı konulmuş herhangi bir rahatsızlığı olan katılımcılar % 9,3 iken, tanısı konulmuş herhangi bir rahatsızlığı olmayanlar ise %90,7' dir.

Bu verilere dayanarak, kabin ekibindeki katılımcıların büyük çoğunluğunun tanısı konulmuş bir rahatsızlığı olmadığı görülmektedir. Ancak, küçük bir oranda katılımcının tanısı konulmuş bir rahatsızlığı olduğu tespit edilmiştir. Bu istatistiksel bulgular, kabin ekiplerinde sağlık durumunun genel olarak iyi olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler, sağlık hizmetlerinin planlanması ve kabin ekibinin sağlık gereksinimlerine yönelik önlemler alınması açısından önem teşkil etmektedir.

Tanısı konulmuş herhangi bir rahatsızlığınız var mı?	Frekans	Yüzde
Evet	44	9,3
Hayır	429	90,7

Tablo 4.3. Kabin ekiplerinin tanısı konulmuş hastalık durumuna göre dağılımı (n:473)

Kabin ekiplerinin sigara ve alkol kullanım sıklığı ile çay ve kahve tüketim sıklıklarına ait veriler Tablo 4.4 'te verilmektedir. Sigara ve alkol kullanım sıklığına yönelik verilere göre, katılımcıların %8' i sigarayı sıklıkla kullandığını belirtirken, alkolü sıklıkla kullananlar %4,2, her ikisini de sıklıkla kullananlar ise %4,0' tür. Katılımcıların %15,6' sı da sigarayı ara sıra kullandığını belirtmektedir. Alkolü ara sıra kullanan katılımcılar %0,6, her ikisini de ara sıra kullananlar %18,4' tür. İkisini de kullanmayan katılımcılar ise %49,0' dır.

Çay ve kahve tüketim sıklığına ilişkin verilere göre, çayı sıklıkla tükettiğini belirten kabin ekipleri %21,6' dır. Katılımcıların %10,6' sı kahveyi sıklıkla tükettiğini belirtirken, her ikisini de sıklıkla tükettiğini belirtenler ise %29,4' tür. Kabin ekiplerinin %5,5' i çayı ara sıra tükettiğini belirtirken, kahveyi ara sıra tüketenler %5,9' dur. Her ikisini de ara sıra tükettiğini belirten katılımcılar %21,8 iken ikisini de tüketmeyenler %5,3' tür.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, kabin ekibindeki katılımcıların çoğunluğunun sigara ve alkol kullanmadığı, çay ve kahve tükettikleri ve bu içecekleri ara sıra ya da sıklıkla tercih ettikleri görülmektedir.

Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı	Frekans	Yüzde
Sigara sıklıkla kullanım	38	8,0
Alkol sıklıkla kullanım	20	4,2
Her ikisini de sıklıkla kullanım	19	4,0
Sigara ara sıra kullanım	74	15,6
Alkol ara sıra kullanım	3	0,6
Her ikisini de ara sıra kullanım	87	18,4
İkisini de kullanmam	232	49,0
Çay ve Kahve Kullanım Sıklığı		
Çay sıklıkla tüketirim	102	21,6
Kahve sıklıkla tüketirim	50	10,6
Her ikisini de sıklıkla tüketirim	139	29,4
Çay ara sıra tüketirim	26	5,5
Kahve ara sıra tüketirim	28	5,9
Her ikisini de ara sıra tüketirim	103	21,8
İkisini de tüketmem	25	5,3

Tablo 4.4. Katılımcıların sigara ve alkol kullanım sıklığı ile çay ve kahve tüketim sıklığına göre dağılımı (n:473)

Katılımcıların beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi ve beslenme bilgilerini nereden öğrendikleri durumlarına göre dağılımı Tablo 4.5'te yer almaktadır. Verilere göre, katılımcıların %12,1' i beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi olduğunu belirtirken,

%9,1'i beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi olmadığını belirtmektedir. Bununla birlikte katılımcıların %78,9' u ise biraz bilgiye sahip olduğunu belirtmektedir.

Beslenme bilgilerini nereden öğrendikleriyle ilgili verilere göre, katılımcıların beslenme bilgisini en fazla okuldan öğrendikleri anlaşılmaktadır. Beslenme bilgisinin Milli Eğitim Bakanlığı'nın müfredatında yer alan Fen Bilimleri ve Biyoloji derslerinden elde edildiği düşünülmektedir. Katılımcıların %42,5'i okuldan beslenme bilgilerini öğrendiğini belirtmektedir. İnternet ise beslenme bilgilerini öğrenmede ikinci en yaygın kaynak olarak görülmektedir (%9,5). Ayrıca gazete, dergi, kitap ve televizyon da diğer bilgi kaynaklarını temsil etmektedir. Katılımcıların %25,4' ü aile ve arkadaşlarını bu konuda bilgilendirici olarak görmektedir. Bu kapsamda aile ve arkadaşlar beslenme bilgilerini öğrenmede önemli bir kaynak olarak görülmektedir.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı ve bilgiye ulaşmak için farklı kaynakları kullandığı görülmektedir. Okul ve internet, beslenme bilgilerini edinmek için en sık başvuru kaynakları olarak öne çıkmaktadır. Beslenme eğitimi ve bilinçlendirme programları, katılımcıların beslenme konusunda daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olabilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Bu bulgular, katılımcıların beslenme konusunda bilinçli olma çabasında olduklarını göstermektedir. Okulların beslenme bilgisi sağlama konusundaki önemi vurgulanmalı ve beslenme eğitimi programlarına daha fazla kaynak ayrılması gerekmektedir. Aynı zamanda, internet ve diğer medya araçları da etkili bir şekilde kullanılarak topluma doğru beslenme bilgisi sağlanabilir. Aile ve arkadaş çevresinin de beslenme konusunda bilinçlendirme ve destek sağlama konusunda önemli bir rolü olduğu da unutulmamalıdır.

Beslenme konusunda bilinçlendirme çalışmalarının yaygınlaştırılması, doğru beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi için stratejilerin geliştirilmesi önerilebilir.

Beslenme Hakkında Yeterli Bilginiz Var Mı?	Frekans	Yüzde
Evet	57	12,1
Hayır	43	9,1
Biraz	373	78,9
Beslenme Bilgilerini Nereden Öğrendiniz?		
Okul	201	42,5
İnternet	45	9,5
Gazete	22	4,7
Dergi	23	4,9
Kitap	37	7,8
Televizyon	25	5,3
Aile, arkadaş	120	25,4

Tablo 4.5. Katılımcıların beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi ve beslenme bilgilerini nereden öğrendikleri durumlarına göre dağılımı (n:473)

Kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme durumları ve mesleğin beslenme üzerindeki etkisine yönelik dağılımı Tablo 4.6’da verilmektedir. Tabloya göre, kabin ekiplerinin büyük bir çoğunluğu (%60,0) beslenmelerini yeteri kadar sağlıklı olarak değerlendirmektedir. %7,0’i ise beslenmelerini fazlasıyla sağlıklı olarak değerlendirmektedir. Bunun yanı sıra, %23,3’ü beslenmelerini biraz sağlıklı olarak tanımlarken, %9,7’si hiç sağlıklı beslenmediğini ifade etmektedir. İkinci olarak, kabin ekiplerinin beslenme alışkanlıklarında mesleğin etkisinin olduğunu düşünenlerin oranı oldukça yüksektir. Tabloya göre, %87,5’i mesleğin beslenme alışkanlıkları üzerinde kesinlikle etkisi olduğunu belirtmektedir. %7,8’i ise biraz etkisi olduğunu düşünürken, sadece %4,7’si mesleğin beslenme üzerinde etkisi olmadığını düşünmektedir.

Bu verilere dayanarak, kabin ekiplerinin çoğunluğunun beslenme alışkanlıklarını yeteri kadar sağlıklı olarak değerlendirdiği ve mesleğin beslenme üzerinde belirgin bir etkisinin olduğunu düşündüğü görülmektedir. Kabin ekiplerinin sağlıklı beslenmeye özen göstermeleri, fiziksel sağlık ve enerji düzeylerini korumaları açısından önemlidir. Mesleğin gerektirdiği uzun çalışma saatleri, hızlı tempolu iş temposu ve seyahat nedeniyle beslenme alışkanlıklarının etkilenmesi anlaşılabilir bir durumdur.

Sonuçlar, kabin ekiplerinin sağlık durumlarının takip edilmesi, önleyici sağlık önlemlerinin alınması ve sağlıklı yaşam tarzı teşviklerinin uygulanması gerektiğini göstermektedir. Havacılık şirketleri, kabin ekiplerinin sağlığını desteklemek için düzenli sağlık kontrolleri, sağlık eğitimleri ve erken teşhis programları gibi önlemleri

uygulayabilir. Kabin ekiplerinin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmeleri teşvik edilmeli ve sağlık hizmetlerine erişimleri kolaylaştırılmalıdır.

Sağlık bilincinin artırılması, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı seçimlerinin teşvik edilmesi, kabin ekiplerinin sağlık durumlarını ve genel refahlarını iyileştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesi önerilebilir.

Sağlıklı beslenme farkındalığının artırılması ve mesleğin beslenme üzerindeki etkilerinin yönetilmesi için uygun önlemlerin alınması önerilebilir. Bu durum, kabin ekiplerinin sağlık ve refahlarını desteklemek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olmak için önemli bir adımdır.

Bu veriler, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme konusunda desteklenmesi gerektiğini ve beslenme programlarının ve kaynaklarının sağlanmasının önemli olduğunu göstermektedir. Kabin ekiplerine sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirme yapmak, dengeli beslenme seçeneklerinin sunulması ve beslenme eğitimlerinin verilmesi gibi önlemler, kabin ekiplerinin sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmelerine yardımcı olabilir.

Sağlıklı Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Fazlasıyla	33	7,0
Yeteri Kadar	284	60,0
Biraz	110	23,3
Hiç	46	9,7
Beslenme Alışkanlıklarınızda Mesleğinizin Etkisi Var Mı?		
Evet Kesinlikle	414	87,5
Hayır Sanmıyorum	22	4,7
Biraz Etkili	37	7,8

Tablo 4.6. Kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme durumları, beslenme üzerinde mesleğin etkisine göre dağılımı (n:473)

Kabin ekiplerinin gıda harcamalarının toplam gelire oranına göre dağılımıyla ilgili veriler Tablo 4,7’de verilmektedir. Katılımcıların 4,4’ü gıda harcamalarının toplam gelire oranı %5 ve daha az olduğunu belirtirken, %5,1’i %5 ile %20 arasında, %22’si %20 ile %35 arasında, %60,7’si %35 ile %50 arasında, %7,8’i de %50 ve daha fazla gıda harcamalarının toplam gelire oranı olduğunu belirtmektedir.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun (%60,7) gıda harcamalarının toplam gelire oranının %35 ile %50 arasında olduğu görülmektedir.

Bu, katılımcıların önemli bir kısmının gelirlerinin önemli bir bölümünü gıda harcamalarına ayırdığını göstermektedir. Ancak, bazı katılımcıların (%4,4) gıda harcamalarının toplam gelire oranının %5'ten daha az olduğu ve bazılarının (%7,8) ise %50'den daha fazla olduğu görülmektedir.

Bu veriler, katılımcıların genel olarak gıda harcamalarına önem verdiğini ve gelirlerinin önemli bir kısmını gıda harcamalarına ayırdıklarını göstermektedir. Bu, sağlıklı ve dengeli bir beslenme için gereken kaynakların sağlanmasında ve gıda güvenliği konusunda farkındalığın artırılmasında önemlidir.

Gıda harcamalarının toplam gelire oranı	Frekans	Yüzde
%5 ve daha az	21	4,4
%5- %20	24	5,1
%20-%35	104	22,0
%35-%50	287	60,7
%50 ve daha fazla	37	7,8

Tablo 4.7. Kabin ekiplerinin gıda harcamalarının toplam gelire oranına göre dağılımı (n:473)

Kabin ekiplerinin günlük su tüketim miktarına göre dağılımıyla ilgili istatistiksel bilgiler Tablo 4.8’de verilmektedir.

Tabloya göre katılımcıların %8,0’inin günlük su tüketim miktarını 0-1 litre aralığında olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %42,9’u 1-2 litre aralığında , %43,3’ü 2-4 litre aralığında, %5,7’si de 4 litre ve daha fazla günlük su tükettiklerini belirtmektedir.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun (%43,3) günlük su tüketim miktarının 2-4 litre aralığında olduğu görülmektedir. Bu, katılımcıların genellikle önerilen günlük su tüketim miktarına yakın bir seviyede olduklarını göstermektedir. Ancak, bazı katılımcıların (%8,0) günlük su tüketim miktarının 1 litre ve altında olduğu ve bazılarının ise (%5,7) 4 litre ve daha fazla su tükettikleri görülmektedir.

Bu veriler, katılımcıların su tüketimi konusunda farklı alışkanlıklara sahip olduğunu ve bazılarının günlük önerilen su tüketim miktarını karşılamakta zorlandığını göstermektedir. Sağlıklı bir yaşam için yeterli su tüketimi önemlidir ve bu veriler, bireylerin su tüketimi alışkanlıklarının iyileştirilmesi ve sağlıklı su tüketim alışkanlıklarının teşvik edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Günlük Su Tüketim Miktarı	Frekans	Yüzde
0-1 litre	38	8,0
1-2 litre	203	42,9
2-4 litre	205	43,3
4 litre ve daha fazla	27	5,7

Tablo 4.8: Kabin ekiplerinin günlük su tüketim miktarına göre dağılımı (n:473)

Kabin ekiplerinin tükettikleri günlük öğün sayısı, atlattıkları öğünler ve öğün atlama nedenlerine göre dağılımı Tablo 4.9’da verilmektedir.

Katılımcıların çoğunluğu (%80,3) günlük olarak 2 öğün tüketmektedir. Bunun yanı sıra, katılımcıların %9,5'i 3 öğün, %8,2'si 4 öğün ve %1,9'u ise 5 öğün ve daha fazlasını tüketmektedir.

Öğün atlamaları incelendiğinde, katılımcıların en çok öğün atlama eğiliminde oldukları zaman dilimi öğle saatleri (%52,4) olarak görülmektedir. Sabah öğününü atlama oranı ise %25,4 iken akşam öğününü atlama oranı %2,5'tir. Öğün atlama sebeplerine bakıldığında, katılımcıların çoğunluğu (%74,4) fırsat veya zamanlarının olmadığı için öğün atlama eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Zayıflamak için öğün atlama oranı %5,9 iken öğünleri atlama sebebi olmayan katılımcıların oranı ise %19,7'dir.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun günlük olarak 2 öğün tükettiği ve öğle saatlerinde en çok öğün atlama eğiliminde olduğu görülmektedir. Öğün atlamanın en yaygın nedeni fırsat veya zaman kısıtlılığıdır. Öğün atlama oranlarının yüksek olması, düzenli ve dengeli bir beslenme alışkanlığının olmadığını göstermektedir. Bu veriler, bireylerin sağlıklı öğün düzeni ve beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi gerektiğini de belirtmektedir. Aynı zamanda, zayıflama amaçlı öğün atlamanın da dikkate alınması gerekmektedir. Sağlıklı bir kilo yönetimi için düzenli ve dengeli bir beslenme önemlidir.

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, kabin ekiplerinin düzenli ve dengeli öğünler tüketmelerine yardımcı olacaktır.

Günlük Öğün Sayısı	Frekans	Yüzde
2 öğün	380	80,3
3 öğün	45	9,5
4 öğün	39	8,2
5 öğün ve daha fazla	9	1,9
En Çok Hangi Öğünü Atlarsınız?		
Sabah	120	25,4
Öğle	248	52,4
Akşam	12	2,5
Öğün atlamam	93	19,7
Öğün atlama sebepleri		
Zayıflamak için	28	5,9
Fırsat/ zamanım olmadığı için	352	74,4
Öğünleri atlamam	93	19,7

Tablo 4.9. Kabin ekiplerinin tükettikleri günlük öğün sayısı, atladıkları öğünler ile öğün atlama nedenlerine göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.10'da, katılımcıların öğün aralarında tercih ettikleri atıştırmalıklara yönelik bulgular verilmektedir.

Katılımcıların %37,2'si öğün aralarında bisküvi, çikolata gibi işlenmiş gıdaları tercih etmekte iken %5,3'ü tatlı tercih etmektedir. Katılımcıların %15,9'u atıştırmalık tercihlerinin fark etmediğini belirtmiştir. Salata tercih eden katılımcıların oranı %5,3'tür. Ayrıca, katılımcıların %4,9'u atıştırma tercih etmezken, %31,5'i meyve tercih etmektedir.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, katılımcıların öğün aralarında tercih ettikleri atıştırmalıkların çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. İşlenmiş gıdalar, özellikle bisküvi ve çikolata gibi tatlı atıştırmalıklar, katılımcılar arasında yaygın bir tercih olarak öne çıkmaktadır. Ancak, meyve tercih eden katılımcıların oranı da oldukça yüksektir. Bu veriler, sağlıklı atıştırmalık seçeneklerinin teşvik edilmesi gerektiğini ve işlenmiş gıdaların sınırlı bir şekilde tüketilmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi ve bilinçli atıştırmalık seçimleri üzerine eğitim ve farkındalık çalışmalarının yapılması önemlidir.

Öğün Aralarında Atıştırmalık Tercihi	Frekans	Yüzde
Bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda	176	37,2
Tatlı	25	5,3
Fark etmez	75	15,9
Salata	25	5,3
Atıştırmam	23	4,9
Meyve	149	31,5

Tablo 4.10. Katılımcıların öğün aralarında atıştırmalık tercihinine göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.11'de, katılımcıların hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim sıklığı ve tüketim sebeplerine yönelik bulgular verilmektedir.

Katılımcıların %52,2'si haftada 3-5 kez ve daha sık hızlı hazır yiyecek tüketmekte iken, %23,9'u haftada 1 kez hızlı hazır yiyecek tüketmektedir. Ayrıca, katılımcıların %5,7'sinin 15 günde 1 kez,%12,5'inin ayda 1 kez veya daha seyrek tükettikleri görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların %5,7'si hiç hızlı hazır yiyecek tüketmediğini belirtmektedir.

Hızlı hazır yiyecek tüketim sebeplerine bakıldığında, katılımcıların %68,7'si zaman kazanmak amacıyla hızlı hazır yiyecekleri tercih etmektedir. Katılımcıların %10,1'i çalışma yeri veya evine yakın olması sebebiyle hızlı hazır yiyecek tüketirken, %6,1'i doyurucu olması sebebiyle hızlı hazır yiyecek tüketmektedir. Ayrıca katılımcıların %7,0'ı servisin hızlı olması sebebiyle hızlı hazır yiyecekleri tercih ettiği görülürken, %8,0'ının hızlı hazır yiyecek tüketmediği görülmektedir.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, katılımcıların büyük bir kısmının hızlı hazır yemek tüketimine sıklıkla başvurduğu görülmektedir. Zaman kazanma amacıyla tercih edilen hızlı hazır yemekler, pratik bir seçenek olarak değerlendirilmektedir. Ancak, bu durum sağlıklı beslenme alışkanlıkları açısından dikkate alınması gereken bir konudur. Sağlıklı beslenme ve bilinçli yiyecek seçimleri konusunda katılımcıların eğitilmesi ve farkındalığın artırılması önemlidir.

Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı	Frekans	Yüzde
Haftada 3-5 kez ve daha sık	247	52,2
Haftada 1 kez	113	23,9
15 günde 1 kez	27	5,7
Ayda 1 kez veya seyrek	59	12,5
Hiç	27	5,7
Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sebebi		
Tüketmiyorum	38	8,0
Servisi hızlı olduğu için	33	7,0
Doyurucu olduğu için	29	6,1
Çalıştığım yere, evime yakın olduğu için	48	10,1
Zaman kazanmak için	325	68,7

Tablo 4.11. Katılımcıların hızlı hazır yiyecek (Fast Food) tüketim sıklığı ve tüketim sebeplerine göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.12'de, katılımcıların ekmek tüketim tercihinine yönelik bulgular yer almaktadır.

Katılımcıların %53,9'u beyaz ekmek tercih etmektedir. Kepekli ekmek tercih edenler %34,2 iken, tam buğdaylı ekmek tercih edenler %5,9'dur. Ayrıca, katılımcıların %5,9'u ekmek tüketmemektedir.

Bu istatistiksel verilere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun beyaz ekmek tercih ettiği görülmektedir. Bunun yanı sıra, kepekli ekmek tercih edenlerin de oldukça fazla olduğu görülmektedir. Tam buğdaylı ekmek tercih edenler ise daha az sayıdadır. Ekmek tüketim tercihleri, beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme ile ilgili bilinç düzeyiyle ilişkilidir.

Beslenme uzmanları tarafından genellikle kepekli ve tam buğdaylı ekmeklerin sağlık açısından daha faydalı olduğu önerilmektedir. Bu veriler, ekmek tercihlerinin sağlıklı beslenme bilincine yönelik daha fazla eğitim ve bilinçlendirme gerektirdiğini göstermektedir. Beslenme hakkında daha fazla bilgi edinerek, katılımcıların sağlıklı ve bilinçli ekmek tercihleri yapmaları teşvik edilebilir.

Ekmek Tüketim Tercihi	Frekans	Yüzde
Ekmek kullanmam	28	5,9
Beyaz ekmek	255	53,9
Kepekli ekmek	162	34,2
Tam buğdaylı ekmek	28	5,9

Tablo 4.12. Katılımcıların ekmek tüketim tercihinine göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.13, katılımcıların yemek yeme hızı, yemek yeme isteğinde etkili olan etmenler ve duygu değişimlerinin yemek yeme isteğine etkisi verilmektedir.

Katılımcıların %57,7'si yemeklerini hızlı bir şekilde tüketmektedir. Yavaş yemek yemeyi tercih edenler %6,6'dır. Normal hızda yemek yiyen katılımcılar ise %35,7'dir.

Yemek yeme isteğinde etkili olan etmenlere bakıldığı zaman, katılımcıların %27,9'u lezzetli olmasının yemek yeme isteğini etkilediğini belirtmiştir. Görünüşünün güzel olması etmenini önemseyenler %8,2 iken, besin değerinin yüksek olmasının etkili olduğunu düşünenler %7,2'dir. Fiyat etmenini önemseyenler ise %15,2'dir. Ayrıca, katılımcıların %41,4'ü yemek yeme isteğini görünüşünün güzel olması, besin değerinin yüksek olması, lezzetli olması ve fiyat unsuru gibi etmenlere dikkat ettiğini belirtmiştir.

Duygu değişimlerinin yemek yeme isteğine etkisine bakıldığında, katılımcıların %30,9'u duygu değişimlerinin yemek yeme isteğini oldukça etkilediğini belirtmiştir. %35,5'i bazen etkili olduğunu ifade ederken, %25,8'i nadiren etkili olduğunu belirtmiştir. Hayır yanıtını verenler ise %7,8'dir.

Bu istatistiklere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun yemeklerini hızlı bir şekilde tükettiği ve lezzetin yemek yeme isteğini etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Ayrıca, duygu değişimlerinin yemek yeme isteğini etkilediği ve bazı katılımcıların yemek yeme isteğini fiyat, görünüş ve besin değeri gibi diğer etmenlerin belirlediğini ifade ettiği gözlemlenmektedir.

Bu veriler, yemek alışkanlıkları üzerinde duygu durumunun ve çevresel faktörlerin etkisini göstermektedir. Beslenme programları ve danışmanlıklarında bu faktörlerin dikkate alınması önemlidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında yemek yeme hızı, yeme isteğini etkileyen etmenler ve duygu durumunun yönetimi gibi konular üzerinde çalışmalar yapılabilir.

Yemek yeme hızı	Frekans	Yüzde
Hızlı	273	57,7
Yavaş	31	6,6
Normal	169	35,7
Yemek yeme isteğinde etkili olan etmenler		
Görünüşünün güzel olması	38	8,2
Besin değerinin yüksek olması	34	7,2
Lezzetli olması	132	27,9
Hepsi	196	41,4
Fiyatı	72	15,2
Duygu değişimleriniz yemek yeme isteğinizde etkili midir?		
Hayır	37	7,8
Evet oldukça	146	30,9
Evet bazen	168	35,5
Evet nadiren	122	25,8

Tablo 4.13. Katılımcıların yemek yeme hızı, yemek yeme isteğinde etkili olan etmenler, duygu değişimlerinin yemek yeme isteğine etkisi dağılımı (n:473)

Tablo 4.14, katılımcıların yemek gruplarını tercih etme sıklığına göre dağılımı verilmektedir. Katılımcıların %33,0'u et ve çeşitlerini tercih etmektedir. Sebzeleri tercih edenler %32,3 iken, tahıl gruplarını tercih edenler %28,3'tür. Meyveleri tercih edenler ise %6,3'tür.

Bu verilere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun et ve çeşitlerini tercih ettiği ve sebzeleri tercih etme sıklığının da yüksek olduğu görülmektedir. Tahıl grupları da önemli bir tercih seçeneği olarak öne çıkmaktadır. Meyvelerin tercih edilme sıklığı ise diğer gruplara kıyasla daha düşüktür.

Bu istatistikler, katılımcıların beslenme tercihleri ve alışkanlıklarını yansıtmaktadır. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme için çeşitli besin gruplarının dengeli bir şekilde tüketilmesi önemlidir. Bu veriler, beslenme danışmanları ve sağlık profesyonelleri tarafından bireylere uygun beslenme planları oluşturulurken dikkate alınabilir. Beslenme eğitimi ve farkındalık çalışmalarıyla katılımcıların sağlıklı besin gruplarını tercih etme alışkanlıklarının desteklenmesi önemlidir.

Yemek gruplarının tercih edilme sıklığı	Frekans	Yüzde
Sebzeler	153	32,3
Meyveler	30	6,3
Et ve çeşitleri	156	33,0
Tahıl Grupları	134	28,3

Tablo 4.14. Katılımcıların yemek grupları tercih etme sıklığına göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.15, katılımcıların sağlıklı ve dengeli beslenme yapamama nedenlerine ilişkin veriler yer almaktadır. Katılımcıların %86,5'i sağlıklı ve dengeli beslenememe nedenini zaman yetersizliği olarak belirtmiştir. Bazı gıdalardan vazgeçilememesi nedeniyle sağlıklı beslenemeyen katılımcılar ise %5,5'tir. Ayrıca unutkanlık nedeniyle sağlıklı beslenemeyenler %8,0'dir.

Bu verilere dayanarak, katılımcıların çoğunluğunun sağlıklı ve dengeli beslenememe nedenini zaman yetersizliği olarak gösterdiği görülmektedir. Zaman yetersizliği, yoğun iş temposu, zaman yönetimi zorlukları veya diğer günlük yaşam aktiviteleriyle ilgili sorunlar nedeniyle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesini engelleyebilir. Bazı katılımcılar ise bazı gıdalardan vazgeçmekte zorluk yaşadıklarını veya unutkanlık nedeniyle sağlıklı beslenememekten bahsetmişlerdir.

Bu istatistikler, katılımcıların beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörleri ve zorlukları yansıtmaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi için zaman yönetimi becerileri, besin seçiminde bilinçli tercihler yapabilme yeteneği ve farkındalık önemlidir. Beslenme danışmanları ve sağlık profesyonelleri, bu zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olacak stratejiler ve öneriler sunabilir. Aynı zamanda, sağlıklı beslenmeyi teşvik eden kampanyalar ve bilinçlendirme faaliyetleriyle bireylerin sağlıklı beslenme hedeflerine ulaşmaları desteklenebilir.

Sağlıklı ve dengeli beslenememe nedeni	Frekans	Yüzde
Zaman yetersizliği	409	86,5
Bazı gıdalardan vazgeçilememesi	26	5,5
Unutkanlıktan	38	8,0

Tablo 4.15. Katılımcıların sağlıklı ve dengeli beslenme yapamama nedenine göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.16, katılımcıların uçuş sırasında tükettikleri içecekler ve yiyeceklere ait veriler yer almaktadır. Uçuş sırasında en sık tüketilen içecek, katılımcıların %40,2'si tarafından tercih edilen su olmuştur. İkinci sırada ise %28,5 ile kahve gelmektedir. Çay ise %19,9'luk bir tercih oranıyla üçüncü sırada yer almaktadır. Gazlı içecekler (kola vb.) ise katılımcıların %11,4'ü tarafından tercih edilmiştir.

Uçuş sırasında tüketilen yiyecekler arasında en sık tercih edilen sandviç olmuştur (%47,4). İkinci sırada %37,4 ile sıcak yemek yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların %6,8'inin meyve, %8,5'inin ise salata tercih ettikleri görülmektedir.

Bu istatistikler, uçuş sırasında içecek ve yiyecek tercihlerini yansıtmaktadır. Su, uçuş sırasında en çok tercih edilen içecektir ve vücut hidrasyonunu sağlamak için önemlidir. Kahve ve çay, popüler içeceklerdir. Yiyecek tercihlerinde ise sandviç ve sıcak yemek öne çıkmaktadır. Bu durum hızlı ve pratik bir atıştırılabilir veya daha doyurucu bir yemek seçeneği arayışını yansıtmaktadır.

Bu veriler, hava yolculuğunda içecek ve yiyecek seçeneklerinin önemini ve tercih edilen seçenekleri göstermektedir. Havayolu şirketleri, havayolu çalışanlarının taleplerini karşılayacak çeşitli içecek ve yiyecek seçenekleri sunarak yolculuk deneyimini geliştirebilir. Aynı zamanda, sağlıklı ve besleyici seçeneklerin sunulması da havayolu çalışanlarının sağlıklı beslenme tercihlerini destekleyebilir.

Uçuş sırasında tüketilen içecekler	Frekans	Yüzde
Su	190	40,2
Kahve	135	28,5
Çay	94	19,9
Gazlı içecekler (kola vb.)	54	11,4
Uçuş sırasında tüketilen yiyecekler		
Meyve	32	6,8
Sandviç	224	47,4
Salata	40	8,5
Sıcak yemek	177	37,4

Tablo 4.16. Katılımcıların uçuş sırasında tükettikleri içecek ve yiyeceklere göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.17'de katılımcıların yoğurt tüketim sıklığına göre dağılımı yer almaktadır. Katılımcıların %50,3'ü haftada 1 kez yoğurt tüketmektedir. Ayrıca katılımcıların %26,4'ü haftada 3-5, %6,6'sı her gün yoğurt tüketmektedir. Yoğurt tüketmeyenler ise %16,7'dir.

Bu istatistiklere göre, yoğurt tüketimi genel olarak katılımcılar arasında yaygın bir alışkanlık olarak görülmektedir. Yoğurt, besleyici ve sindirimi kolay bir gıda olduğu için birçok insan tarafından tercih edilmektedir. Yoğurtun farklı türleri ve çeşitleri, tüketici ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre çeşitlilik gösterebilir.

Yoğurt, probiyotikler gibi sağlık açısından faydalı bileşenler içerir ve sindirim sistemi sağlığını destekler. Haftada birkaç kez yoğurt tüketmek, sağlıklı bir beslenme planının bir parçası olabilir. Ancak, yoğurt tüketim sıklığı kişisel tercihlere ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak değişebilir.

Bu veriler, yoğurt tüketim alışkanlıklarını ve farklı sıklıklarda yoğurt tüketen bireylerin dağılımını göstermektedir. Bu bilgiler, havayolu çalışanlarının sağlıklı beslenme konusunda davranışları ile ilgili bilgiler sağlamaktadır. Çalışanlar açısından radyasyon etkisi nedeniyle yoğurt tüketim alışkanlığı kazanılması oldukça önemlidir. Bu sebeple bu konuda alınacak önlemler açısından bu veriler faydalı olacaktır.

Yoğurt tüketim sıklığı	Frekans	Yüzde
Her gün	31	6,6
Haftada 1 kez	238	50,3
Haftada 3-5 kez	125	26,4
Hiç	79	16,7

Tablo 4.17. Katılımcıların yoğurt tüketim sıklığına göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.18’de katılımcıların diyet uygulama durumları, diyeti önerenler ve uygulanan diyet çeşitlerine göre dağılımı yer almaktadır. Katılımcıların %10,6’sı diyet uygulamaktadır, buna karşılık %89,4’lük katılımcının ise diyet yapmadığı görülmektedir. Diyet uygulayan katılımcılar arasında, %4,2’si diyetisyen tarafından önerilen bir diyeti uygulamaktadır. Katılımcıların %1,3’ü ise çevrelerindeki kişilerin önerisi doğrultusunda diyet yapmaktadır. Ayrıca katılımcıların %5,1’i kendi inisiyatifleriyle diyet uygulamaktadırlar. Uygulanan diyet çeşitleri arasında katılımcıların %6,1’i yağ kısıtlaması şeklinde bir diyet uygulamakta iken, %4,4’ü ise şeker kısıtlaması olan bir diyeti tercih etmektedir.

Bu istatistiklere göre, katılımcıların büyük çoğunluğu diyet uygulamamaktadır. Diyet uygulayanların ise çoğunluğu diyetisyen tarafından önerilen bir diyeti uygulamaktadır. Yağ ve şeker kısıtlaması olan diyetler, uygulanan diyet çeşitleri arasında belirli bir orana sahiptir.

Diyet uygulama tercihleri kişisel tercihlere, sağlık durumuna ve hedeflere bağlı olarak değişebilir. Diyetisyenlerin önerileri ve çevrenin etkisi, bireylerin diyet seçimlerinde önemli bir rol oynayabilir. Bu veriler, beslenme uzmanları ve

diyetisyenler için, bireylerin diyet alışkanlıkları ve tercihleri hakkında bilgi sağlamaktadır.

Diyet uyguluyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	50	10,6
Hayır	423	89,4
Diyeti kim önerdi?		
Diyetisyen	20	4,2
Çevremdekiler	6	1,3
Kendim	24	5,1
Uygulanan diyet türü		
Yağ kısıtlaması	29	6,1
Şeker kısıtlaması	21	4,4

Tablo 4.18. Katılımcıların diyet uygulama durumları, uygulanan diyetin kim tarafından önerildiği ve uygulanan diyet çeşitlerine göre dağılımı (n:473)

Tablo 4.19, kabin ekiplerinin sportif faaliyet yapma durumlarına göre dağılımını vermektedir. Tabloya göre, kabin ekiplerinin %27,9'u sportif faaliyet yapmaktadır, %72,1'i ise sportif faaliyet yapmamaktadır.

Bu verilere dayanarak, kabin ekiplerinin çoğunluğunun sportif faaliyetlere katılmadığı görülmektedir. Sportif faaliyetler, fiziksel aktivite düzeyini artırarak sağlığı ve genel kondisyonu iyileştirebilen önemli bir aktivite türüdür. Ancak, bu veriler kabin ekiplerinin genel olarak aktif yaşam tarzına katılım düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Kabin ekiplerinin spor yapma konusundaki düşük katılımı, muhtemelen yoğun çalışma programları, seyahat zorunlulukları ve stresli iş koşulları gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, sağlık profesyonelleri ve işverenler, kabin ekiplerinin sağlıklı yaşam tarzını benimsemelerini teşvik etmek için destekleyici politikalar ve kaynaklar sağlamak amacıyla bu verilerden yararlanabilirler.

Daha fazla araştırma ve bilgi toplanması, kabin ekiplerinin fiziksel aktivite ve spor yapma davranışlarını anlama ve teşvik etme konusunda daha iyi stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir. Kabin ekiplerinin sağlıklı yaşam tarzını sürdürebilmeleri için uygun fırsatlar ve kaynaklar sağlamak önemlidir.

Sportif faaliyet yapıyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	132	27,9
Hayır	341	72,1

Tablo 4.19. Kabin ekiplerinin sportif faaliyet yapma durumlarına göre dağılımı (n:473)

Hipotezler Bazında Anket Sonuçları

Araştırmanın amacına yönelik kabin ekibi görevlilerinin sağlıklı beslenme durum ve alışkanlıkları; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum değişkenleri baz alınarak Tablo 4.20, 4.21, 4.22, 4.23'te verilmektedir.

Tablo 4.20'de kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının cinsiyet durumlarına göre dağılımı verilmektedir. Tabloya göre erkek kabin ekibi üyelerinin en çok atladığı öğünler öğle öğünü (%40) ve sabah öğünü (%33,9) iken, kadınlar için en çok atlanan öğünler yine öğle öğünü (%56,4) ve sabah öğünü (%22,6) olarak belirlenmiştir. Yapılan ki-kare (χ^2) testine göre, en çok atlanan öğün ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu da cinsiyetin en çok atlanan öğünü belirlemede etkili olduğunu göstermektedir. Bu istatistiksel analiz, kabin ekiplerinin en çok atlادıkları öğünlerde cinsiyetlere bağlı olarak farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Kabin ekibi personellerinin cinsiyet durumlarına ve öğün aralarında atıştırmalık tercihlerine göre dağılımı incelendiğinde, bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıdaları tercih edenlerin %50,4'ü erkek, %33'ünün ise kadın olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, cinsiyetlere göre işlenmiş gıda tercihinde bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Erkeklerin işlenmiş gıdaları daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Erkeklerin %7,8'i tatlı tercih etmekte, kadınların ise %4,5'i tatlı tercih etmektedir. Bu durumda, cinsiyetler arasında tatlı tercihinde bir farklılık olduğu görülmektedir. Erkeklerin tatlıları daha az tercih ettiği gözlenmektedir. Fark etmez diyenlerin oranı erkeklerde %18,3 iken kadınlarda %15,1 olarak gözlenmektedir. Bu sonuçlar, atıştırmalık tercihinde cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). İki cinsiyet de atıştırmalık tercihlerinde benzer bir tutuma sahiptir. Salata tercih edenler erkekler %4,3 iken kadınlar %5,6 olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, cinsiyetler arasında salata tercihinde farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Kadınlar, erkeklere göre daha fazla salata tercih

etmektedir. Ayrıca öğün atıştırılabilirlik tercihinde, atıştırmam diyen erkek %1,7 iken kadınlar %5,9 olarak bulunmuştur. Bu durumda, cinsiyetler arasında öğün aralarında atıştırılabilirlik tercihinde atıştırmam diyenlerin tercihlerinde bir farklılık olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Kadınlar, erkeklere göre atıştırmam seçeneğini daha fazla tercih etmektedir. Meyve tercih eden erkekler %17,4 iken kadınlar %36 olarak gözlenmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyetlere göre meyve tercihinde belirgin bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Kadınlar, erkeklere göre daha fazla meyve tercih etmektedir. Yapılan ki-kare (χ^2) testi sonuçlarına göre, öğün aralarında atıştırılabilirlik tercihleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Bu sonuç, atıştırılabilirlik tercihlerinin cinsiyet üzerinde etkili olduğunu ve cinsiyetler arasında farklı tercihlerin olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, cinsiyetlere göre işlenmiş gıda, tatlı, salata, atıştırmam ve meyve gibi atıştırılabilirlik tercihlerinde farklılıklar gözlenmektedir. Erkekler işlenmiş gıdaları daha fazla tercih ederken, kadınlar tatlı, salata, atıştırmam ve meyve gibi daha sağlıklı seçeneklere daha yüksek oranda yönelmektedir. Bu bulgular, cinsiyetin atıştırılabilirlik tercihleri üzerindeki etkisini ve sağlıklı beslenme davranışlarına olan cinsiyet farklarını vurgulamaktadır.

Tablo 4.20'ye göre, hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığına göre erkek ve kadın kabin ekiplerinin dağılımı incelendiğinde, haftada 3-5 kez ve daha sık hızlı hazır yiyecek tüketenler erkekler %54,8 iken kadınlar %51,4 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyetlere göre hızlı hazır yiyecek tüketiminde belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir. Her iki cinsiyet de hızlı hazır yiyecekleri benzer sıklıkta tüketmektedir. Haftada 1 kez hızlı hazır yiyecek tüketen erkekler %30,4 iken kadınlar %21,8 olarak bulunmuştur. Bu durumda, cinsiyetler arasında hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığında bir farklılık olduğu görülmektedir ($p=0,021$). Erkeklerin haftada 1 kez hızlı hazır yiyecek tüketimini daha fazla tercih ettiği gözlenmektedir. 15 günde 1 kez hızlı hazır yiyecek tüketen oranı erkekler %1,7 iken kadınlar %7,0 olarak gözlenmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyetlere göre 15 günde 1 kez hızlı hazır yiyecek tüketiminde belirgin bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,021$). Kadınların bu sıklıkta hızlı hazır yiyecek tüketimini daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Ayda 1 kez veya daha seyrek hızlı hazır yiyecek tüketenlerin oranı erkeklerde %11,3 iken kadınlarda %12,8 olarak bulunmuştur. Bu durumda, cinsiyetler arasında ayda 1 kez veya daha seyrek hızlı hazır yiyecek tüketiminde bir farklılık olduğu görülmektedir.

($p=0,021$). İki cinsiyet de benzer sıklıkta hızlı hazır yiyecekleri tüketmektedir. Ayrıca, hiç hızlı hazır yiyecek tüketmeyen erkekler %1,7 iken kadınlar %7,0 olarak gözlenmiştir. Bu sonuçlar, kadınların hiç hızlı hazır yiyecek tüketimini daha az tercih ettiğini göstermektedir. Yapılan ki-kare testi sonuçlarına göre, hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Bu da cinsiyetin hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığı üzerinde etkili olduğunu ve cinsiyetler arasında farklı tercihlerin olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.20' deki veriler incelendiğinde cinsiyetler arasında ekmek tüketim tercihleri konusunda bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Beyaz ekmek tercihi konusunda erkeklerin daha yüksek bir orana sahip olduğu, tam buğdaylı ekmek tercihi konusunda ise kadınların daha yüksek bir orana sahip olduğu görülmektedir ($p=0,039$). Bu da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, cinsiyetler arasında ekmek tüketim tercihlerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p=0,039$).

Tablo 4.20'de, kabin ekibi personellerinin yemek grupları tercihlerine göre dağılımı incelenmiştir. Sebzeleri tercih eden erkekler %16,5 iken, kadınlar %37,4'tür. Meyveleri tercih eden erkekler %2,6 iken, kadınlar %7,5'tir. Et ve çeşitlerini tercih eden erkekler %61,7 iken, kadınlar %23,7'dir. Tahıl gruplarını tercih eden erkekler %19,1 iken, kadınlarda ise %31,3'tür. Cinsiyetler arasında yemek grupları tercihlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmaktadır ($p=0,000$). Sonuç olarak, kabin ekiplerinin yemek grupları tercihlerinde cinsiyetler arasında farklılıklar olduğu, kadınların sebzeleri ve meyveleri daha fazla tercih ettiği, erkeklerin ise et ve çeşitlerine daha fazla yönelim gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular, cinsiyetin yemek grupları tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Tablo 4.20'ye göre, kabin ekibi personellerinin yiyecek tercihleri ve cinsiyet durumları incelenmiştir. Erkek kabin ekibi üyeleri arasında meyve tercihi %0,9 iken, kadın kabin ekibi üyeleri arasında %8,7'dir. Sandviç tercihi ise erkeklerde yüzde 58,3, kadınlarda ise yüzde 43,9 olarak görülmektedir. Salata tercihi erkekler arasında %12,2 iken, kadınlar arasında %7,3'tür. Sıcak yemek tercihi ise erkeklerde %28,7, kadınlarda ise %40,2'dir. Yiyecek tercihleri ve cinsiyet durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p=0,001$).

Tablo 4.20’de yoğurt tüketim sıklığına ait bulgular bulunmaktadır. Bu bulgulara göre yoğurt tüketim sıklığı "Her gün" olan erkekler %7,8 iken, kadınlar %6,1 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, kabin ekibi üyelerinin günlük yoğurt tüketimine düşük bir eğilim gösterdiğini göstermektedir. Yoğurt tüketim sıklığı "Haftada 1 kez" olan bireyler erkeklerde %53,9 ve kadınlarda %49,2 olarak saptanmıştır. Bu verilere göre, kadınlar ve erkekler arasında haftada 1 kez yoğurt tüketimi konusunda bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Yoğurt tüketim sıklığı "Haftada 3-5 kez" olan bireyler erkeklerde %15,7 iken, kadınlarda %29,9 olarak tespit edilmiştir. Kadınların haftada 3-5 kez yoğurt tüketme eğilimi, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yoğurt tüketim sıklığı "Hiç" olan bireyler erkeklerde %22,6, kadınlarda %14,8 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, kabin ekiplerinin bir kısmının hiç yoğurt tüketmediğini göstermektedir. Kabin ekiplerinin yoğurt tüketim sıklığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Araştırmaya katılan kadınların yoğurt tüketimi erkeklere göre daha yüksektir ($p=0,013$).

Tablo 4.20’de diyet yapma durumuna göre, kadın kabin ekiplerinin diyet yapma oranı (%12,8) erkek kabin ekiplerine kıyasla (%3,5) daha yüksektir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ve kadınların diyet yapma eğilimi erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,004$). Bu durum cinsiyet durumuna bağlı olarak diyet yapma durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.20’ye göre, cinsiyet durumlarına ve sportif faaliyet yapma durumlarına göre dağılımı incelenmiştir. Tabloya göre, kabin ekibinin sportif faaliyet yapma durumuyla ilgili olarak, evet yanıtını veren %47,0 iken, hayır yanıtını verenler %53,0 olarak belirlenmiştir. Cinsiyet durumuna gelince, sportif faaliyet yapma durumuyla ilgili evet yanıtını veren erkekler %47,0 ve kadınlar %21,8 olarak bulunmaktadır. Hayır yanıtını verenlerin ise %53,0’ ü erkek ve %78,2’ si kadındır. Bu verilere dayanarak, sportif faaliyet yapma durumuyla ilgili olarak kadınların erkeklere göre daha az yaptığı görülmektedir ($p=0,000$). Kabin ekiplerinin sportif faaliyet yapma durumuyla cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kadınların spor yapma oranının erkeklere göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Araştırma hipotezleri ile ilgili kabin ekibi görevlilerinin beslenme durum ve alışkanlıkları, “öğün atlama durumları, öğün aralarında tercih ettikleri atıştırmalıklar, hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim aralığı, ekmek tüketim durumları, yemek

grupları tercihi, uçuş sırasında tükettikleri yiyecekler arasında, yoğurt tüketim sıklıkları, diyet uygulamaları arasında ve sportif faaliyet yapmaları” alt hipotezleri kapsamında aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,005$). Bu kapsamda H1 hipotezi kabul edilmektedir.

H1 hipotezi ile ilgili kabin ekibi görevlilerinin beslenme durum ve alışkanlıkları “sigara ve alkol kullanımı, çay ve kahve tüketim sıklığı, beslenme hakkında yeterli bilgileri sahibi olma durumları, sağlıklı beslenildiğini düşünülme durumu, gelirlerinden beslenmelerine ayırdıkları miktar, günlük su tüketim miktarları, günlük tüketilen öğün sayıları, öğün atlama nedenleri arasında, hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim sebepleri, yemek yeme hızları arasında, yemek yeme isteklerinde dikkat ettikleri, duygu değişimlerinin yemek yemeye etkisi, sağlıklı ve dengeli beslenememe durumları arasında, uçuş sırasında tükettikleri içecekler” alt hipotezleri kapsamında değerlendirildiğinde ise tablodaki ki-kare (χ^2) değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,005$). Bu sonuçla H1 hipotezi reddedilmektedir. Bu bulgular, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenmesini etkileyen faktörlerin cinsiyete bağlı olarak farklılık bulunmadığını göstermektedir.

Zaman yetersizliği, bazı gıdalardan vazgeçilememesi ve unutkanlık gibi nedenler, genel olarak kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme zorluklarıyla ilgili ortak sorunları olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre öğün atlama sebepleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Cinsiyet ile zayıflama amacıyla öğün atlama arasında bir farklılık bulunurken, fırsat veya zaman eksikliği nedeniyle öğün atlama ve genel öğün atlama davranışı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p=0,33$). Cinsiyet ile öğün atlama davranışı arasındaki etkinin karmaşık olduğu ve farklı faktörlerin bu ilişkiyi etkileyebileceği görülmektedir.

Cinsiyet ile yemek yeme hızı arasında da bazı farklılıklar bulunmaktadır. Erkeklerin daha hızlı yemek yeme eğilimde olduğu görülürken kadınların ise daha yavaş yemek yedikleri görülmektedir, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,10$).

		Cinsiyet					
		Erkek	Yüzde	Kadın	Yüzde		
		Sayı	%	Sayı	%	Ki-Kare	p
Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı	Sigara sıklıkla kullanım	8	6,96	30	8,38	6,474	0,343
	Alkol sıklıkla kullanım	7	6,09	13	3,63		
	Her ikisini de sıklıkla kullanım	4	3,48	15	4,19		
	Sigara ara sıra kullanım	25	21,74	49	13,69		
	Alkol ara sıra kullanım	0	0	3	0,84		
	Her ikisini de ara sıra kullanım	21	18,26	66	18,44		
	İkisini de kullanmam	50	43,5	182	50,8		
Çay ve Kahve Tüketim Sıklığı	Çay sıklıkla tüketirim	20	17,4	82	22,9	6,315	0,389
	Kahve sıklıkla tüketirim	10	8,7	40	11,2		
	Her ikisini de sıklıkla tüketirim	42	36,5	97	27,1		
	Çay ara sıra tüketirim	6	5,2	20	5,6		
	Kahve ara sıra tüketirim	9	7,8	19	5,3		
	Her ikisini de ara sıra tüketirim	24	20,9	79	22,1		
	İkisini de tüketmem	4	3,5	21	5,9		
Beslenme Bilgi Durumu	Evet	16	13,9	41	11,5	0,712	0,723
	Hayır	9	7,8	34	9,5		
	Biraz	90	78,3	283	79,1		
Sağlıklı Beslenilme Durumu	Fazlasıyla	7	6,1	26	7,3	2,585	0,461
	Yeteri Kadar	65	56,5	219	61,2		
	Biraz	33	28,7	77	21,5		
	Hiç	10	8,7	36	10,5		
Gıda Harcamalarının Gelire Oranı	%5 ve daha az	8	7	13	3,6	3,982	0,408
	%5-%20	5	4,3	19	5,3		
	%20-%35	20	17,4	84	23,5		
	%35-%50	73	63,5	214	59,8		
	%50 ve daha fazla	9	7,8	28	7,8		
Günlük su tüketim miktarı	0-1 lt	11	9,6	27	7,5	5,076	0,166
	1-2 lt	58	50,4	145	40,5		
	2-4 lt	40	34,8	165	46,1		
	4 lt ve daha fazlası	6	5,2	21	5,9		
Günlük Tüketilen Öğün Sayısı	2 öğün	89	77,4	291	81,3	4,995	0,170
	3 öğün	15	13	30	8,4		
	4 öğün	7	6,1	32	8,9		
	5 öğün veya daha fazla	4	3,5	5	1,4		
En Çok Atlanan Öğün	Sabah	39	33,9	81	22,6	10,314	0,015*
	Öğle	46	40	202	56,4		
	Akşam	4	3,5	8	2,2		
	Öğün atlamam	26	22,6	67	18,7		
Öğün atlama sebepleri	Zayıflamak için	4	3,5	24	5,9	2,206	0,330
	Fırsat/zamanım olmadığı için	85	73,9	267	74,4		
	Öğünleri atlamam	26	22,6	67	19,7		
Öğün atıştırma tercihi	Bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda	58	50,4	118	33	22,456	0,000*
	Tatlı	9	7,8	16	4,5		
	Fark etmez	21	18,3	54	15,1		
	Salata	5	4,3	20	5,6		
	Atıştırmam	2	1,7	21	5,9		
	Meyve	20	17,4	129	36		
Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı	Haftada 3-5 kez ve daha sık	63	54,8	184	51,4	11,469	0,021*
	Haftada 1 kez	35	30,4	78	21,8		
	15 günde 1 kez	2	1,7	25	7		
	Ayda 1 kez veya seyrek	13	11,3	46	12,8		
	Hiç	2	1,7	25	7		

Tablo 4.20. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının cinsiyet durumlarına göre dağılımı (n: 473)

Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sebepleri	Tüketmiyorum	5	4,3	33	9,2	5,404	0,250
	Servisi hızlı olduğu için	10	8,7	23	6,4		
	Doyurucu olduğu için	7	6,1	22	6,1		
	Çalıştığım yere/evime yakın olduğu için	16	13,9	32	10,1		
	Zaman kazanmak için	77	67	248	68,7		
Ekmek Tüketim Tercihi	Ekmek kullanmam	5	4,3	23	6,4	8,345	0,039*
	Beyaz ekmek	73	63,5	182	50,8		
	Kepekli ekmek	35	30,4	127	35,5		
	Tam buğdaylı ekmek	2	1,7	26	7,3		
Yemek Yeme Hızı	Hızlı	76	66,1	197	55	4,551	0,100
	Yavaş	7	6,1	24	6,7		
	Normal	32	27,8	137	38,3		
Yemek Yeme İsteği Etkileri	Görünüşünün güzel olması	10	8,7	29	8,1	4,761	0,316
	Besin değerinin yüksek olması	5	4,3	29	8,1		
	Lezzetli olması	28	24,3	104	29,1		
	Hepsi	49	42,6	147	41,1		
	Fiyatı	23	20	49	13,7		
Duygu Değişimlerinin Etkisi	Hayır	11	9,6	26	7,3	5,826	0,120
	Evet oldukça	43	37,4	103	28,8		
	Evet bazen	31	27	137	38,3		
	Evet nadiren	30	26,1	92	25,7		
Yemek Grubu Tercihi	Sebzeler	19	16,5	134	37,4	57,443	0,000*
	Meyveler	3	2,6	27	7,5		
	Et ve çeşitleri	71	61,7	85	23,7		
	Tahıl grupları	22	19,1	112	31,3		
Sağlıklı Beslenememe Nedeni	Zaman yetersizliği	102	88,7	307	85,8	0,826	0,646
	Bazı gıdalardan vazgeçilememesi	6	5,2	20	5,6		
	Unutkanlık	7	6,1	31	8,7		
Uçuş Sırasında İçecek Tercihi	Su	43	37,4	147	41,1	5,173	0,156
	Kahve	42	36,5	93	26		
	Çay	18	15,7	76	21,2		
	Gazlı içecekler (Kola vb.)	12	10,1	42	11,7		
Uçuş Sırasında Yiyecek Tercihi	Meyve	1	0,9	31	8,7	17,195	0,001*
	Sandviç	67	58,3	157	43,9		
	Salata	14	12,2	26	7,3		
	Sıcak Yemek	33	28,7	144	40,2		
Yoğurt tüketim sıklığı	Her gün	9	7,8	22	6,1	10,615	0,013*
	Haftada 1 kez	62	53,9	176	49,2		
	Haftada 3-5 kez	18	15,7	107	29,9		
	Hiç	26	22,6	53	14,8		
Diyet Yapma Durumu	Evet	4	3,5	46	12,8	8,085	0,004*
	Hayır	111	96,5	312	87,2		
Sportif Faaliyet Yapma Durumu	Evet	54	47	78	21,8	57,406	0,000*
	Hayır	61	53	230	78,2		

Tablo 4.20. (devam) Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının cinsiyet durumlarına göre dağılımı (n: 473)

*p<0,05 Ki-kare testi

Tablo 4.21’de kabin ekibi görevlilerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının yaş gruplarına göre dağılımı verilmektedir. Tabloya göre yaş grupları arasında sigara ve alkol kullanımıyla ilgili istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Sigara kullanımı genellikle 26-35 yaş grubunda daha fazla bulunmakta iken, alkol kullanımı 36-45 yaş grubunda daha fazla olarak tespit edilmiştir. Yaş gruplarına göre sigara ve alkol kullanım tercihlerinde farklılık bulunmaktadır (p=0,000). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

Tabloya göre, yaş gruplarının çay ve kahve tüketimi alışkanlıklarında farklılıklar olduğu ve yaşı bu alışkanlıkları etkilediği görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Bu durum, çay ve kahve tüketim sıklığı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Sağlıklı beslendiğini fazlasıyla düşünen kişilerin dağılımına bakıldığında, farklı yaş gruplarındaki kabin ekibi üyelerinin farklı düşünce durumları olduğu görülmektedir. Sağlıklı beslenildiğini düşünme durumu ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmakta olup, H2 hipotezi kabul edilmektedir ($p=0,011$).

Gıda harcamalarının gelire oranına göre "%5 ve daha az" harcama yapan kişilerin dağılımına bakıldığında, farklı yaş gruplarındaki kabin ekibi üyelerinin farklı gelir oranlarına sahip oldukları görülmektedir. 18-25 yaş grubunda %6,7, 26-35 yaş grubunda %4,2, 36-45 yaş grubunda %3,6, 46-55 yaş grubunda %3,6 ve 55 ve üstü yaş grubunda %4,4 kişi bu gelir oranlarında gıda harcaması yaptığını belirtmektedir. Yaş gruplarına ve gıda harcamalarının gelire oranına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmakta olup, sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir ($p=0,000$).

Günlük su tüketim miktarına göre "0-1 lt" su tüketen kişilerin dağılımına bakıldığında, farklı yaş gruplarındaki kabin ekibi üyelerinin su tüketim alışkanlıklarının farklı olduğu görülmektedir. 18-25 yaş grubunda %6,7, 26-35 yaş grubunda %7,7, 36-45 yaş grubunda %9, 46-55 yaş grubunda %10,7 ve 55 ve üstü yaş grubunda %5,9 kişi günlük olarak 0-1 lt su tüketmektedir. Yaş gruplarına göre kabin ekiplerinin günlük su tüketim miktarlarının farklılık göstermekte ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

Günlük tüketilen öğün sayısına göre "2 öğün" tüketen kişilerin dağılımına bakıldığında, farklı yaş gruplarındaki kabin ekibi üyelerinin öğün alışkanlıklarının farklı olduğu görülmektedir. 18-25 yaş grubunda %80,8, 26-35 yaş grubunda %82,1, 36-45 yaş grubunda %90,1, 46-55 yaş grubunda %66,1 ve 55 ve üstü yaş grubunda %61,8 kişi günlük olarak 2 öğün tüketmektedir. Sonuç olarak, yaş gruplarına göre kabin ekiplerinin günlük tüketilen öğün sayılarının farklılık gösterdiği ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir ($p=0,006$). Buna göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

Öğün atlama durumlarına göre, kabin ekipleri arasında yaş gruplarına bağlı olarak farklılıklar gözlemlenmektedir. Sonuç olarak, yaş gruplarına göre kabin ekiplerinin öğün atlama durumlarının farklılık gösterdiği ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

Öğün atlama nedenlerine göre, kabin ekipleri arasında yaş gruplarına bağlı olarak farklılıklar gözlemlenmektedir. Tabloya göre yaş gruplarına ve öğün atlama nedenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmakta olup, sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir ($p=0,000$).

Öğün aralarında atıştırma tercihlerine göre, kabin ekipleri arasında yaş gruplarına bağlı olarak farklılıklar gözlemlenmektedir. "Bisküvi, çikolata vb." atıştırma tercih eden kişilerin dağılımına bakıldığında, 18-25 yaş grubunda %71,2, 26-35 yaş grubunda %41,1, 36-45 yaş grubunda %27,9, 46-55 yaş grubunda %3,6 ve 55 ve üstü yaş grubunda ise hiç kişi tercih etmemiştir. Tablo 4.21'e göre öğün aralarında atıştırma tercihleri yaş grupları arasında ve yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

Hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığına göre, kabin ekipleri arasında yaş gruplarına bağlı olarak farklılıklar gözlemlenmektedir. "Haftada 3-5 kez ve daha sık" hızlı hazır yiyecek tüketen kişilerin dağılımına bakıldığında, 18-25 yaş grubunda %84,6, 26-35 yaş grubunda %64,9, 36-45 yaş grubunda %42,3, 46-55 yaş grubunda %5,4 ve 55 ve üstü yaş grubunda hiç kişi bulunmamaktadır. Sonuç olarak, yaş gruplarına ve hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığına göre kabin ekiplerinin tercihlerinin farklılık gösterdiği ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiş olup, sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir ($p=0,000$).

Hızlı hazır yiyecek tüketim nedenlerine göre, kabin ekipleri arasında yaş gruplarına bağlı olarak farklılıklar gözlemlenmektedir. "Zaman kazanmak için" hızlı hazır yiyecek tüketen kişiler arasında, 18-25 yaş grubunda %75, 26-35 yaş grubunda %66,1, 36-45 yaş grubunda %77,5, 46-55 yaş grubunda %53,6 ve 55 ve üstü yaş grubunda %58,8 kişi bulunmaktadır. Tablodaki veriler incelendiğinde, yaş gruplarına ve hızlı hazır yiyecek tüketim nedenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

Ekmek tüketim tercihlerine göre, yaş grupları arasında farklılıklar gözlemlenmektedir. "Ekmek kullanmam" diyen kişilerin dağılımına bakıldığında, 18-25 yaş grubunda %8,7, 26-35 yaş grubunda %7,1, 36-45 yaş grubunda %3,6, 46-55 yaş grubunda %1,8 ve 55 ve üstü yaş grubunda %5,9 kişi bulunmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde yaş gruplarına ve ekmek tüketim tercihlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş olup, H2 hipotezi kabul edilmektedir ($p=0,000$).

Yemek yeme hızına göre, yaş grupları arasında farklılıklar gözlemlenmektedir. "Hızlı" yemek yeme hızını tercih eden kişilerin dağılımına bakıldığında, 18-25 yaş grubunda %67,3, 26-35 yaş grubunda %56,5, 36-45 yaş grubunda %66,7, 46-55 yaş grubunda %32,1 ve 55 ve üstü yaş grubunda %47,1 kişi bulunmaktadır. Yaş gruplarına ve yemek yeme hızlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

18-25 yaş grubunda yer alan kabin ekiplerinin %10,6'sı yemeğin görünüşünün güzel olmasının yemek yeme isteğini etkilediğini belirtmektedir. Besin değerinin yüksek olması %6,7 oranında etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, lezzetli olması durumu %31,7 oranında etkili olduğu tespit edilmiştir. Tablodaki verilere dayanarak, kabin ekiplerinin yemek yeme isteğini etkileyen durumlar arasında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

26-35 yaş grubunda yer alan kabin ekiplerinin %8,9'u duygu değişimlerinin yemek yeme isteğini etkilemediğini ifade etmektedir. Evet, oldukça duygu değişimlerinin yemek yeme isteğini etkilediğini düşünenler %32,1'dir. Evet, bazen duygu değişimlerinin etkili olduğunu belirtenler %42,3'tür. Evet, nadiren duygu değişimlerinin etkili olduğunu ifade edenler ise %16,7'dir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında duygu değişimlerinin yemek yeme isteğinde etkili olma durumu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Bu bilgiler, kabin ekibi tarafından sunulan hizmetlerin duygusal ihtiyaçlara göre planlanması ve sunulması gerektiğini göstermektedir.

36-45 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %33,3'ü sebzeleri tercih etmektedir. Meyveleri tercih edenlerin oranı %4,5'tir. Et ve çeşitlerini tercih edenlerin oranı

%28,8'dir. Tahıl gruplarına yönelenlerin oranı ise %33,3'tür. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında yemek grupları tercihleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Sebzelerin tercih edilme oranı genellikle yüksektir, ancak yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Ayrıca, tahıl gruplarına yönelenlerin oranı yaşın ilerlemesiyle artmaktadır. Bu bilgiler, kabin ekibi tarafından sunulan yemek seçeneklerinin yaş gruplarına uygun olarak planlanması ve sunulması gerektiğini göstermektedir.

46-55 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %85,7'si zaman yetersizliği nedeniyle sağlıklı ve dengeli beslenememektedir. Bazı gıdalardan vazgeçememe nedeniyle sağlıklı beslenemeyenlerin oranı ise %5,4'tür. Unutkanlık nedeniyle sağlıklı beslenemeyenlerin oranı ise %8,9'dur. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında sağlıklı ve dengeli beslenmeme nedenleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p=0,786$). Sonuçlara göre H2 hipotezi reddedilmektedir. Bu da yaş gruplarının sağlıklı beslenme nedenlerinde benzer eğilimlere sahip olduğunu göstermektedir. Tablodaki verilere dayanarak, kabin ekiplerinin sağlıklı ve dengeli beslenmeyi engelleyen en yaygın nedenin zaman yetersizliği olduğu görülmektedir. Bu bilgiler, kabin ekiplerinin beslenme düzenlerini iyileştirmek ve sağlıklı seçeneklere daha fazla erişim sağlamak için önlemler alınması gerektiğini göstermektedir.

55 yaş ve üzeri grubundaki kabin ekiplerinin %82,4'ü su tercih etmektedir. Kahve tercih edenler %5,9, çay tercih edenler %0 ve gazlı içecekler tercih edenler ise %11,8'dir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında içecek tercihlerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Bu da yaş grupları arasında içecek tercihlerinde farklı eğilimler olduğunu göstermektedir. Tablodaki verilere dayanarak, suyun genel olarak en yaygın tercih olduğu ve yaş grupları arasında önemli bir farklılık olduğu söylenebilir. Ayrıca, yaş gruplarına bağlı olarak kahve, çay ve gazlı içeceklerin tercih edilme oranlarında değişkenlik olduğu gözlemlenmektedir.

Tablodaki verilere göre: 18-25 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %7,7'si meyve tercih etmektedir. Sandviç tercih edenler %68,3, salata tercih edenler %11,5 ve sıcak yemek tercih edenler ise %12,5'tir. χ^2 testi sonucunda, yaş grupları arasında yiyecek

tercihlerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Bu da yaş grupları arasında yiyecek tercihlerinde çeşitlilik olduğunu ve farklı eğilimler bulunduğunu göstermektedir. Tablodaki verilere dayanarak, sandviçlerin genel olarak en yaygın tercih olduğu ve yaş grupları arasında önemli bir farklılık olduğu söylenebilir. Ayrıca, meyve, salata ve sıcak yemek tercihlerinin de yaş gruplarına bağlı olarak değişkenlik gösterdiği gözlemlenmektedir.

26-35 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %7,1'i yoğurdu her gün tüketmektedir. Haftada 1 kez yoğurt tüketenler %57,7, haftada 3-5 kez yoğurt tüketenler %14,3 ve hiç yoğurt tüketmeyenler ise %20,8'dir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında yoğurt tüketim sıklıklarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Bu da yaş grupları arasında yoğurt tüketim alışkanlıklarında çeşitlilik bulunduğunu ve tercihlerin farklılık gösterdiğini göstermektedir. Tablodaki verilere dayanarak, haftada 1 kez yoğurt tüketiminin genel olarak yaygın olduğu ve yaş grupları arasında önemli bir farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca, yaş grupları arasında her gün yoğurt tüketme sıklığı ve haftada 3-5 kez yoğurt tüketme sıklığı konusunda da değişkenlik gözlemlenmektedir.

Kabin ekibi personellerinin yaş gruplarına göre diyet yapma durumlarının dağılımındaki verilere göre; 18-25 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %21,2'si diyet yapmaktadır. 26-35 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %10,7'si diyet yapmaktadır. 36-45 yaş grubundaki kabin ekiplerinde diyet yapan kişi bulunmamaktadır. 46-55 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %12,5'i diyet yapmaktadır. 55 yaş ve üzeri grubundaki kabin ekiplerinin %8,8'i diyet yapmaktadır. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında diyet yapma durumunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Tablodaki verilere dayanarak, diyet yapma oranının genel olarak düşük olduğu ve yaş grupları arasında önemli bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. 18-25 yaş grubunda diyet yapma oranının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kabin ekibi personellerinin yaş gruplarına göre sportif faaliyet yapma durumlarının dağılımındaki verilere göre: 18-25 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %61,5'i sportif faaliyet yapmaktadır. 26-35 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %36,9'u sportif faaliyet

yapmaktadır. 36-45 yaş grubundaki kabin ekiplerinin %5,4'ü sportif faaliyet yapmaktadır. 46-55 yaş grubundaki kabin ekipleri arasında sportif faaliyet yapan kişi bulunmamaktadır. 55 yaş ve üzeri grubundaki kabin ekipleri arasında da sportif faaliyet yapan kişi bulunmamaktadır. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında sportif faaliyet yapma durumunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir. Tablodaki verilere dayanarak, sportif faaliyetlere katılımın genel olarak düşük olduğu ve yaş grupları arasında önemli bir farklılık bulunmaktadır. 18-25 yaş grubunda sportif faaliyetlere katılım oranının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sağlıklı beslenildiğini fazlasıyla düşünen kişilerin dağılımına bakıldığında, farklı yaş gruplarındaki kabin ekibi üyelerinin farklı düşünce durumları olduğu görülmektedir. 18-25 yaş grubunda %4,8, 26-35 yaş grubunda %8,3, 36-45 yaş grubunda %6,3, 46-55 yaş grubunda %8,9 ve 55 ve üstü yaş grubunda %5,9 sağlıklı beslenildiğini fazlasıyla düşünmektedir. Tablodaki verilere göre beslenme bilgi durumları ile yaş grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmaktadır ($p=0,011$). Bu sonuçlara göre H2 hipotezi kabul edilmektedir.

Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, yaş grupları arasında sağlıklı ve dengeli beslenmeme nedenleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p=0,786$). Sonuçlara göre H2 hipotezi reddedilmektedir. Bu da yaş gruplarının sağlıklı beslenme nedenlerinde benzer eğilimlere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Tablodaki verilere dayanarak, kabin ekiplerinin sağlıklı ve dengeli beslenmeyi engelleyen en yaygın nedenin zaman yetersizliği olduğu görülmektedir. Bu bilgiler, kabin ekiplerinin beslenme düzenlerini iyileştirmek ve sağlıklı seçeneklere daha fazla erişim sağlamak için önlemler alınması gerektiğini göstermektedir.

		Yaş Grupları											
		18-25	Yüzde	26-35	Yüzde	36-45	Yüzde	46-55	Yüzde	55 ve üstü	Yüzde	Ki-Kare	p
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı	Sigara sıklıkla kullanırım	4	3,8	22	13,1	12	10,8	0	0	0	0	89,925	0,000*
	Alkol sıklıkla kullanırım	3	2,9	6	3,6	7	6,3	2	3,6	2	5,9		
	Her ikisini de sıklıkla kullanırım	4	3,8	9	5,4	0	0	4	7,1	2	5,9		
	Sigara ara sıra kullanırım	12	11,5	30	17,9	12	10,8	16	28,6	4	11,8		
	Alkol ara sıra kullanırım	0	0	0	0	0	0	3	5,4	0	0		
	Her ikisini de ara sıra kullanırım	20	19,2	13	7,7	43	38,7	6	10,7	5	14,7		
	İkisini de kullanmam	61	58,7	88	52,4	37	33,3	26	44,6	21	61,8		
Çay ve Kahve Tüketim Sıklığı	Çay sıklıkla tüketirim	13	12,5	39	23,2	35	31,5	15	26,8	0	0	67,446	0,000*
	Kahve sıklıkla tüketirim	10	9,6	26	15,5	12	10,8	2	3,6	0	0		
	Her ikisini de sıklıkla tüketirim	35	33,7	41	24,4	32	28,8	21	37,5	10	29,4		
	Çay ara sıra tüketirim	8	7,7	8	4,8	2	1,8	2	3,6	6	17,6		
	Kahve ara sıra tüketirim	6	5,8	9	5,4	5	4,5	7	12,5	1	2,9		
	Her ikisini de ara sıra tüketirim	25	24	37	22	20	18	8	14,3	13	38,2		
	İkisini de tüketmem	7	6,7	8	4,8	5	4,5	1	7,8	4	11,8		
Beslenme Bilgi Durumu	Evet	12	11,5	21	12,5	13	11,7	7	12,5	4	11,8	12,843	0,118
	Hayır	12	11,5	14	8,3	3	2,7	7	12,5	7	20,6		
	Biraz	80	76,9	133	79,2	95	85,6	42	75	23	67,6		
Sağlıklı Beslenilme Durumu	Fazlasıyla	5	4,8	14	8,3	7	6,3	5	8,9	2	5,9	26,058	0,011*
	Yeteri Kadar	59	56,7	92	54,8	74	66,7	33	58,9	26	76,5		
	Biraz	27	26	49	29,2	25	22,5	9	16,1	0	0		
	Hiç	13	12,5	13	7,7	5	4,5	9	16,1	6	17,6		
Gıda Harcamalarının Gelire Oranı	%5 ve daha az	7	6,7	7	4,2	4	3,6	2	3,6	1	4,4	44,354	0,000*
	%5-%20	5	4,8	9	5,4	2	1,8	6	10,7	2	5,1		
	%20-%35	8	7,7	36	21,4	34	30,6	20	35,7	6	22		
	%35-%50	78	75	102	60,7	66	59,5	24	42,9	17	60,7		
	%50 ve daha fazla	6	5,8	14	8,3	5	4,5	4	7,1	8	7,8		

Tablo 4.21. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının yaş gruplarına göre dağılımı (n: 473)

Günlük su tüketim miktarı	0-1 lt	7	6,7	13	7,7	10	9	6	10,7	2	5,9	48,474	0,000*
	1-2 lt	53	51	78	46,4	53	47,7	17	30,4	2	5,9		
	2-4 lt	32	30,8	73	43,5	45	40,5	31	55,4	24	70,6		
	4 lt ve daha fazlası	12	11,5	4	2,4	3	2,7	2	3,6	6	17,6		
Günlük Tüketilen Öğün Sayısı	2 öğün	84	80,8	138	82,1	100	90,1	37	66,1	21	61,8	25,650	0,006*
	3 öğün	8	7,7	14	8,3	6	5,4	11	19,6	6	17,6		
	4 öğün	9	8,7	14	8,3	5	4,5	6	10,7	5	14,7		
	5 öğün veya daha fazla	3	2,9	2	1,2	0	0	2	3,6	2	5,9		
En Çok Atlanan Öğün	Sabah	40	38,5	44	26,2	31	27,9	1	1,8	4	11,8	60,682	0,000*
	Öğle	39	37,5	87	51,8	69	62,2	36	64,3	17	50		
	Akşam	5	4,8	7	4,2	0	0	0	0	0	0		
	Öğün atlamam	20	19,2	30	17,9	11	11,8	19	33,9	13	14		
Öğün atlama sebepleri	Zayıflamak için	3	2,9	12	7,1	5	4,5	4	7,1	4	11,8	28,000	0,000*
	Fırsat/zamanım olmadığı için	81	77,9	126	75	95	85,6	33	58,9	17	50		
	Öğünleri atlamam	20	19,2	30	17,9	11	9,9	19	33,9	13	38,2		
Öğün atıştırmalık tercihi	Bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda	74	71,2	69	41,1	31	27,9	2	3,6	0	0	159,041	0,000*
	Tatlı	10	9,6	8	4,8	4	3,6	2	3,6	1	2,9		
	Fark etmez	7	6,7	36	21,4	24	21,6	6	10,7	2	5,9		
	Salata	3	2,9	10	6	5	4,5	4	7,1	3	8,8		
	Atıştırmam	4	3,8	7	4,2	5	4,5	4	7,1	3	8,8		
	Meyve	6	5,8	38	22,6	42	37,8	38	67,9	25	73,5		
Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı	Haftada 3-5 kez ve daha sık	88	84,6	109	64,9	47	42,3	3	5,4	0	0	406,010	0,000*
	Haftada 1 kez	7	6,7	47	28	49	44,1	7	12,5	3	8,8		
	15 günde 1 kez	0	0	0	0	7	6,3	18	32,1	2	5,9		
	Ayda 1 kez veya seyrek	0	0	3	1,8	3	2,7	26	46,4	27	79,4		
	Hiç	9	8,7	9	5,4	5	4,5	2	3,6	2	5,9		
Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sebepleri	Tüketmiyorum	9	8,7	9	5,4	5	4,5	13	23,2	2	5,9	56,231	0,000*
	Servisi hızlı olduğu için	7	6,7	12	7,1	0	0	8	14,3	6	17,6		
	Doyurucu olduğu için	6	5,8	13	7,7	3	2,7	3	5,4	4	11,8		
	Çalıştığım yere/evime yakın olduğu için	4	3,8	23	13,7	17	15,3	2	3,6	2	5,9		
	Zaman kazanmak için	78	75	111	66,1	86	77,5	30	53,6	20	58,8		

Tablo 4.21. (devam) Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının yaş gruplarına göre dağılımı (n: 473)

Ekmek Tüketim Tercihi	Ekmek kullanmam	9	8,7	12	7,1	4	3,6	1	1,8	2	5,9	133,423	0,000*
	Beyaz ekmek	75	72,1	116	69	52	46,8	9	16,1	3	8,8		
	Kepekli ekmek	17	16,3	37	22	52	46,8	35	62,5	21	61,8		
	Tam buğdaylı ekmek	3	2,9	3	1,8	3	2,7	11	19,6	8	23,5		
Yemek Yeme Hızı	Hızlı	70	67,3	95	56,5	74	66,7	18	32,1	16	47,1	31,588	0,000*
	Yavaş	9	8,7	11	6,5	6	5,4	2	3,6	3	8,8		
	Normal	25	24	62	36,9	31	27,9	36	64,3	15	44,1		
Yemek Yeme İsteği Etkileri	Görünüşünün güzel olması	11	10,6	16	9,5	8	7,2	0	0	4	11,8	71,956	0,000*
	Besin değerinin yüksek olması	7	6,7	7	4,2	9	8,1	9	16,1	2	5,9		
	Lezzetli olması	33	31,7	54	32,1	30	27	7	12,5	8	23,5		
	Hepsi	27	26	55	32,7	57	51,4	40	71,4	17	50		
	Fiyatı	26	25	36	21,4	7	6,3	0	0	3	8,8		
Duygu Değişimlerinin Etkisi	Hayır	10	9,6	15	8,9	5	4,5	4	7,1	3	8,8	40,230	0,000*
	Evet oldukça	46	44,2	54	32,1	33	29,7	7	12,5	6	17,6		
	Evet bazen	28	26,9	71	42,3	33	29,7	25	44,6	11	32,4		
	Evet nadiren	20	19,2	28	16,7	40	36	20	35,7	14	41,2		
Yemek Grubu Tercihi	Sebzeler	40	38,5	58	34,5	37	33,3	12	21,4	6	17,6	119,928	0,000*
	Meyveler	7	6,7	10	6	5	4,5	6	10,7	2	5,9		
	Et ve çeşitleri	53	51	67	39,9	32	28,8	4	7,1	0	0		
	Tahıl grupları	4	3,8	33	19,6	37	33,3	34	60,7	26	76,5		
Sağlıklı Beslenememe Nedeni	Zaman yetersizliği	90	86,5	144	85,7	100	90,1	48	85,7	27	79,4	4,720	0,786
	Bazı gıdalardan vazgeçilememesi	6	5,8	9	5,4	6	5,4	3	5,4	2	5,9		
	Unutkanlık	8	7,7	15	8,9	5	4,5	5	8,9	5	14,7		
Uçuş Sırasında İçecek Tercihi	Su	22	21,2	61	36,3	44	39,6	35	62,5	28	82,4	92,472	0,000*
	Kahve	45	43,3	54	32,1	28	25,2	6	10,7	2	5,9		
	Çay	21	20,2	23	13,7	36	32,4	14	25	0	0		
	Gazlı içecekler (Kola vb.)	16	15,4	30	17,9	3	2,7	1	1,8	4	11,8		
Uçuş Sırasında Yiyecek Tercihi	Meyve	8	7,7	10	6	8	7,2	5	8,9	1	2,9	91,776	0,000*
	Sandviç	71	68,3	99	58,9	40	36	11	19,6	3	8,8		
	Salata	12	11,5	12	7,1	5	4,5	6	10,7	5	14,7		
	Sıcak Yemek	13	12,5	47	28	58	52,3	34	60,7	25	73,5		

Tablo 4.21. (devam) Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının yaş gruplarına göre dağılımı (n: 473)

Yoğurt tüketim sıklığı	Her gün	2	1,9	12	7,1	4	3,6	8	14,3	5	14,7	136,882	0,000*
	Haftada 1 kez	54	51,9	97	57,7	61	55	23	41,1	3	8,8		
	Haftada 3-5 kez	11	10,6	24	14,3	39	35,1	25	44,6	26	76,5		
	Hiç	37	35,6	35	20,8	7	6,3	0	0	0	0		
Diyet Yapma Durumu	Evet	22	21,2	18	10,7	0	0	7	12,5	3	8,8	25,776	0,000*
	Hayır	82	78,8	150	89,3	111	100	49	87,5	31	91,2		
Sportif Faaliyet Yapma Durumu	Evet	64	61,5	62	36,9	6	5,4	0	0	0	0	128,002	0,000*
	Hayır	40	38,5	106	63,1	105	94,6	56	100	34	100		

Tablo 4.21. (devam) Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının yaş gruplarına göre dağılımı (n: 473)

*p<0,05 Ki-kare testi

Tablo 4.22, kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının eğitim durumuna göre dağılımını vermektedir.

Tablodaki verilere dayanarak, lisans (%8,9) ve ön lisans (%13,8) mezunu kabin ekiplerinin sigara kullanım oranlarının diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek olduğu, yüksek lisans ve doktora mezunu kabin ekiplerinin sigara veya alkolü sıklıkla kullanmadığı görülmektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin sigara ve alkol kullanım alışkanlıklarını etkileyebileceğini ve daha yüksek eğitim düzeyine sahip kabin ekiplerinin daha sağlıklı tercihlerde bulunabileceğini göstermektedir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, eğitim durumu ile sigara ve alkol kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Bu da eğitim düzeyinin sigara ve alkol kullanım tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Tablo 4.22' ye göre, lisans (%25,5) ve lise (%12,5) mezunu kabin ekiplerinin çayı daha sıklıkla tükettiği, ön lisans (%41,4) mezunlarının ise kahveyi daha sıklıkla tükettiği görülmektedir. Ayrıca, doktora mezunlarının çay ve kahve tüketimine ilgili olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin çay ve kahve tüketim tercihlerini etkileyebileceğini ve farklı eğitim düzeylerine sahip kabin ekiplerinin farklı içecek tercihlerine sahip olduğunu göstermektedir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, eğitim durumu ile çay ve kahve tüketim sıklığı arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Bu da eğitim düzeyinin çay ve kahve tüketim tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Tabloya göre, lise mezunu kabin ekiplerinin büyük çoğunluğunun (%66,7) beslenme konusunda bilgi sahibi olduğu ve doktora (%33,3) mezunlarının da genellikle beslenme konusunda bilgi sahibi olduğu görülmektedir. Ön lisans (%3,4) ve lisans (%9,1) mezunları arasında ise bilgi sahibi olanların oranı daha düşüktür. Bu bulgular, eğitim düzeyinin beslenme bilgi durumunu etkileyebileceğini ve farklı eğitim düzeylerine sahip kabin ekiplerinin farklı beslenme bilgi düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, eğitim durumu ile beslenme bilgi durumu arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Bu sonuç eğitim düzeyinin beslenme bilgi durumunu etkileyebileceğini göstermektedir.

Tablodaki verilere dayanarak, lise (%45,8) ve doktora (%33,3) mezunları arasında sağlıklı beslenildiğini düşünenlerin oranının diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ön lisans (%3,4), lisans (%4,2) ve yüksek lisans (%6,1) mezunları arasında ise sağlıklı beslenildiğini düşünenlerin oranı daha düşüktür. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin sağlıklı beslenme algısını etkileyebileceğini ve farklı eğitim düzeylerine sahip kabin ekiplerinin farklı sağlıklı beslenme düşüncelerine sahip olduğunu göstermektedir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, eğitim durumu ile sağlıklı beslenildiğini düşünme durumu arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Bu da eğitim düzeyinin sağlıklı beslenme algısını etkileyebileceğini göstermektedir.

Kabin ekiplerinin genel olarak eğitim düzeyleri yükseldikçe gıda harcamalarının gelire oranının arttığı görülmektedir. Özellikle ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunlarının daha yüksek gelir oranlarında gıda harcamaları yaptıkları belirtilmektedir. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin ve mesleğin gelir düzeyi üzerinde etkili olduğunu ve dolayısıyla gıda harcamalarını da etkileyebileceğini göstermektedir. Ki-kare (χ^2) testi sonucunda, eğitim durumu ile gıda harcamalarının gelire oranı arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Bu da eğitim düzeyinin gıda harcamalarının gelire oranı üzerinde etkisi olabileceğini göstermektedir.

Kabin ekibi personellerinin eğitim durumları ile günlük su tüketim miktarları arasındaki ilişki analiz edildiğinde, tablodaki verilere göre, kabin ekiplerinin eğitim düzeyleri, günlük su tüketim alışkanlıklarını etkilemektedir. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, farklı eğitim düzeylerine sahip kabin ekipleri arasında günlük su tüketimi konusunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Lise mezunu kabin ekiplerinin %50'si günlük 0-1 litre su tüketmektedir. Bu grup, diğer eğitim düzeylerine göre daha düşük su tüketimine sahiptir. Ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunu kabin ekiplerinin çoğunluğu ise günlük 1-2 litre su tüketimini tercih etmektedir. Özellikle lisans mezunu kabin ekipleri (%45,6) ve ön lisans mezunu kabin ekipleri (%41,4), bu aralıkta daha fazla bulunmaktadır. Bu bulgular, eğitim düzeyinin günlük su tüketimi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan kabin ekipleri, genellikle daha fazla su tüketmektedir. Bu durum, eğitimin sağlık

bilinci ve bilinçli su tüketimi alışkanlıkları üzerinde rol oynayabileceğini göstermektedir.

Tablodaki verilere göre, kabin ekiplerinin eğitim düzeyleri, günlük öğün sayısını etkilemektedir. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, farklı eğitim düzeylerine sahip kabin ekipleri arasında günlük öğün sayısı konusunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin günlük öğün sayısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan kabin ekipleri, genellikle daha fazla öğün tüketmektedir. Bu durum, eğitimin beslenme bilinci ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerinde rol oynayabileceğini göstermektedir.

Tablo 4.22 kabin ekiplerinin eğitim durumları ile öğün atlama durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p=0,004$). Bu değer, istatistiksel analizler sonucunda elde edilen verilerin tesadüfî olmadığını ve eğitim durumu ile öğün atlama durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Tabloya göre, kabin ekiplerinin eğitim düzeyleri arasında farklılık gözlemlenirken, öğün atlama durumları da bu farklılıkla ilişkilidir. Lise mezunu kabin ekipleri öğün atlama durumunda daha yüksek bir orana sahipken, ön lisans ve lisans mezunları düzenli öğün tüketme eğiliminde bulunmaktadır. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablodaki verilere göre, kabin ekiplerinin eğitim durumları ile öğün atlama nedenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Elde edilen verilere göre, kabin ekiplerinin eğitim düzeyinin öğün aralarında atıştırma tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Kabin ekiplerinin eğitim durumları ile atıştırma tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablodaki verilere göre, kabin ekiplerinin eğitim durumları ile hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=0,000$). Haftada 3-5 kez ve daha sık hızlı hazır yiyecek tüketenlerin dağılımına bakıldığı zaman, lise mezunlarının %25,0'i, ön lisans mezunlarının %41,4'ü, lisans mezunlarının %56,0'sı, yüksek lisans mezunlarının %43,3'ü ve doktora mezunlarının %16,7'sinin hızlı hazır yiyecek tükettikleri görülmektedir. Bu veriler, kabin ekiplerinin eğitim

düzeyinin hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığını etkileyebileceğini göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablo 4.22' ye göre, kabin ekiplerinin eğitim durumları ile hızlı hazır yiyecek tüketim nedenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0,000$). Zaman kazanmak için hızlı hazır yiyecek tüketenlerin dağılımında, lise mezunlarının %29,2, ön lisans mezunlarının %69,0'u, lisans mezunlarının %72,1'i, yüksek lisans mezunlarının %60,0'ı ve doktora mezunlarının %50,0'si bu nedenle bu tür yiyecekleri tercih etmektedir. Bu veriler, kabin ekiplerinin eğitim düzeylerinin hızlı hazır yiyecek tüketim nedenlerini etkilediğini göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Verilere göre, kabin ekiplerinin eğitim durumları ile ekmek tüketim tercihleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ($p=0,000$). Kepekli ekmek tercih edenlerin dağılımına bakıldı zaman, lise mezunlarının %20,8'i, ön lisans mezunlarının %24,1'i, lisans mezunlarının %35,2'si, yüksek lisans mezunlarının %36,7'si ve doktora mezunlarının %66,7'si kepekli ekmek tercih etmektedirler. Bu veriler, kabin ekiplerinin eğitim düzeylerinin ekmek tüketim tercihlerini etkilediğini göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablodaki verilere göre, kabin ekiplerinin eğitim durumları ile yemek yeme hızları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmaktadır ($p=0,000$). Hızlı yemek yiyenlerin dağılımına bakıldığı zaman, lise mezunlarının %37,5'i, ön lisans mezunlarının %44,8'i, lisans mezunlarının %60,2'si, yüksek lisans mezunlarının %56,7'si ve doktora mezunlarının %50,0'si hızlı yemek yemektir. Bu veriler, kabin ekiplerinin eğitim düzeylerinin yemek yeme hızlarını etkilediğini göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablodaki veriler ışığında, kabin ekiplerinin eğitim durumları ile yemek yeme isteğini etkileyen durumlar arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır ($p=0,000$). Görünüşünün güzel olması, besin değerinin yüksek olması, lezzetli olması ve fiyatı gibi faktörler kabin ekiplerinin yemek yeme isteğini etkilemektedir. Besin değerinin yüksek olması faktöründe, lise mezunlarının %6,7'si, ön lisans mezunlarının %4,2'si, lisans mezunlarının %8,1'i, yüksek lisans mezunlarının %16,1'i ve doktora mezunlarının %33,3'ü bu faktörün yemek yeme isteğini etkilediğini belirtmiştir. Bu veriler, kabin ekiplerinin eğitim düzeylerinin

yemek yeme isteklerini etkilediğini ve bazı faktörlerin daha fazla önemli olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Kabin ekibi personellerinin eğitim durumları ile duygu değişimlerinin yemek yeme isteğinde etkili olma durumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır ($p=0,001$). Evet oldukça seçeneği: Lise mezunlarının %25,0'i, ön lisans mezunlarının %34,5'i, lisans mezunlarının %29,4'ü, yüksek lisans mezunlarının %50,0'si ve doktora mezunlarının %33,3'ü duygu değişimlerinin yemek yeme isteğini oldukça etkilediğini belirtmiştir. Bu veriler, kabin ekiplerinin eğitim durumlarına bağlı olarak duygu değişimlerinin yemek yeme isteği üzerinde farklı etkileri olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablo 4.22' de, kabin ekiplerinin eğitim durumları ile yemek grupları tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Ön lisans mezunları sebzeleri daha fazla tercih ederken, lisans ve doktora mezunları ise et ve çeşitlerini daha fazla tercih etmektedir. Buna karşılık lise mezunları ve yüksek lisans mezunları ise tahıl gruplarını daha fazla tercih etmektedir. Bu bulgular, eğitim durumunun kabin ekiplerinin yemek tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Kabin ekiplerinin eğitim durumları ile sağlıklı ve dengeli beslenmeme nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir. Zaman yetersizliği, tüm eğitim gruplarında en yaygın beslenmeme nedenidir. Ön lisans ve lisans mezunları, zaman yetersizliğini diğer eğitim gruplarından daha fazla belirtmiştir. Lise mezunları bazı gıdalardan vazgeçememeyi daha fazla belirtirken, lise ve lisans mezunları unutkanlığın beslenmeyi etkilediğini daha fazla ifade etmiştir. Bu bulgular, eğitim durumunun kabin ekiplerinin sağlıklı ve dengeli beslenmeyi etkileyen faktörler arasında rol oynadığını göstermektedir.

Kabin ekiplerinin eğitim durumları ile uçuş sırasında tükettiği içecek tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Su, tüm eğitim grupları arasında en yaygın içecek tercihidir. Kahve tercihi ön lisans ve lisans mezunları arasında daha yaygınken, çay tercihi lisans mezunlarında daha fazla görülmektedir. Gazlı içecek tüketimi ise yüksek lisans ve doktora mezunları arasında daha yaygın olarak belirtilmiştir. Bu bulgular, eğitim durumunun kabin

ekiplerinin uçuş sırasında içecek tercihlerini etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Kabin ekibi personellerinin eğitim durumları ile uçuş sırasında tükettiği yiyecek tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p=0,000$). Meyve tüketimi lise mezunları arasında daha yaygınken, sandviç tercihi ön lisans, lisans ve doktora mezunları arasında daha yaygın olarak belirtilmiştir. Salata tüketimi ise lise mezunları arasında daha yaygınken, sıcak yemek tercihi ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunları arasında daha yaygın olarak görülmektedir. Bu bulgular, eğitim durumunun kabin ekiplerinin uçuş sırasında yiyecek tercihlerini etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Eğitim durumları ile yoğurt tüketim sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p=0,000$). Yoğurdu her gün tüketme sıklığı doktora mezunları arasında daha yüksekken, haftada bir kez yoğurt tüketimi en yaygın tercih olarak belirtilmiştir. Haftada 3-5 kez yoğurt tüketimi ise lise, ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunları arasında değişmektedir. Hiç yoğurt tüketmeyenlerin ise lise ve n lisans mezunları arasında daha yüksek oranda görülmektedir. Bu bulgular, eğitim durumunun kabin ekiplerinin yoğurt tüketim tercihlerini etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmektedir.

Kabin ekiplerinin eğitim durumları ile diyet yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,136$). Diyet yapma durumu genel olarak tüm eğitim gruplarında düşük bir oranda rapor edilmiş olup, çoğunluk "hayır" yanıtını verildiği görülmektedir. Ancak doktora mezunlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek bir oranda "evet" yanıtı verdiği gözlemlenmiştir. Sonuçlara göre H3 hipotezi reddedilmektedir.

Kabin ekibi personellerinin eğitim durumları ile sportif faaliyet yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,07$). Sportif faaliyet yapma durumu genel olarak tüm eğitim gruplarında düşük bir oranda rapor edilmiştir ve çoğunluk "hayır" yanıtını vermiştir. Ancak lise mezunlarının diğer gruplara kıyasla sportif faaliyet yapma durumunda biraz daha yüksek bir oran sergilediği görülmektedir. Sonuçlara göre H3 hipotezi reddedilmektedir.

		Eğitim Durumları											
		Lise	Yüzde	Ön Lisans	Yüzde	Lisans	Yüzde	Yüksek Lisans	Yüzde	Doktora	Yüzde		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Ki-Kare	p
Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı	Sigara sıklıkla kullanırım	0	0	4	13,8	34	8,9	0	0	0	0	82,006	0,000*
	Alkol sıklıkla kullanırım	5	20,8	0	0	11	2,9	1	3,3	3	50		
	Her ikisini de sıklıkla kullanırım	5	20,8	1	3,4	9	2,3	2	6,7	2	33,3		
	Sigara ara sıra kullanırım	0	0	8	27,6	61	15,9	5	16,7	0	0		
	Alkol ara sıra kullanırım	0	0	0	0	0	0	3	10	0	0		
	Her ikisini de ara sıra kullanırım	1	4,2	2	6,9	80	20,8	4	13,3	0	0		
	İkisini de kullanmam	13	54,2	14	48,3	189	49,2	15	50	1	16,7		
Çay ve Kahve Tüketim Sıklığı	Çay sıklıkla tüketirim	3	12,5	0	0	98	25,5	1	3,3	0	0	140,146	0,000*
	Kahve sıklıkla tüketirim	0	0	0	0	50	13	0	0	0	0		
	Her ikisini de sıklıkla tüketirim	0	0	12	41,4	112	29,2	15	50	0	0		
	Çay ara sıra tüketirim	7	29,2	0	0	14	3,6	3	10	2	33,3		
	Kahve ara sıra tüketirim	5	20,8	1	3,4	15	3,9	5	16,7	2	33,3		
	Her ikisini de ara sıra tüketirim	0	0	16	55,2	82	21,4	5	16,7	0	0		
	İkisini de tüketmem	9	37,5	0	0	13	3,4	1	3,3	2	33,3		
Beslenme Bilgi Durumu	Evet	16	66,7	1	3,4	35	9,1	3	10	2	33,3	112,519	0,000*
	Hayır	8	33,3	0	0	24	6,3	7	23,3	4	66,7		
	Biraz	0	0	28	96,6	325	84,6	20	66,7	0	0		
Sağlıklı Beslenilme Durumu	Fazlasıyla	11	45,8	1	3,4	16	4,2	2	6,1	3	50	92,146	0,000*
	Yeteri Kadar	0	0	20	69	251	65,4	13	4,6	0	0		
	Biraz	6	25	8	27,6	86	22,4	10	9,1	0	0		
	Hiç	7	29,2	0	0	31	8,1	5	10,9	3	50		

Tablo 4.22. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının eğitim durumuna göre dağılımı (n: 473)

Gıda Harcamalarının Gelire Oranı	%5 ve daha az	4	16,7	0	0	15	3,9	0	0	2	33,3	122,632	0,000*
	%5-%20	8	33,3	0	0	13	3,4	2	6,7	1	16,7		
	%20-%35	0	0	2	6,9	100	26	2	6,7	0	0		
	%35-%50	1	4,2	26	89,7	239	62,2	21	70	0	0		
	%50 ve daha fazla	11	45,8	1	3,4	17	4,4	5	16,7	3	50		
Günlük su tüketim miktarı	0-1 lt	12	50	1	3,4	23	6	1	3,3	1	16,7	68,636	0,000*
	1-2 lt	3	12,5	12	41,4	175	45,6	12	40	1	16,7		
	2-4 lt	4	16,7	16	55,2	172	44,8	12	40	1	16,7		
	4 lt ve daha fazlası	5	20,8	0	0	14	3,6	5	16,7	3	50		
Günlük Tüketilen Öğün Sayısı	2 öğün	12	50	20	69	324	84,4	21	70	3	50	57,832	0,000*
	3 öğün	0	0	8	27,6	31	8,1	6	20	0	0		
	4 öğün	8	33,3	1	3,4	26	6,8	3	10	1	16,7		
	5 öğün veya daha fazla	4	16,7	0	0	3	0,8	0	0	2	33,3		
En Çok Atlanan Öğün	Sabah	3	12,5	8	27,6	105	27,3	3	10	1	16,7	26,510	0,004*
	Öğle	9	37,5	12	41,4	207	53,9	18	60	2	33,3		
	Akşam	0	0	0	0	12	3,1	0	0	0	0		
	Öğün atlamam	12	50	9	31	60	15,6	9	30	3	50		
Öğün atlama sebepleri	Zayıflamak için	5	20,8	0	0	15	3,9	5	16,7	3	50	60,775	0,000*
	Fırsat/zamanım olmadığı için	7	29,2	20	69	309	80,5	16	53,3	0	0		
	Öğünleri atlamam	12	50	9	31	60	15,6	9	30	3	50		
Öğün atıştırılabilirliği tercihi	Bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda	1	4,2	11	37,9	154	40,1	9	30	1	16,7	79,154	0,000*
	Tatlı	7	29,2	0	0	13	3,4	3	10	2	33,3		
	Fark etmez	2	8,3	9	31	62	16,1	2	6,7	0	0		
	Salata	4	16,7	0	0	14	3,6	4	13,3	3	50		
	Atıştırılmam	6	25	0	0	16	4,2	1	3,3	0	0		
	Meyve	4	16,7	9	31	25	32,6	11	36,7	0	0		
Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı	Haftada 3-5 kez ve daha sık	6	25	12	41,4	215	56	13	43,3	1	16,7	52,524	0,000*
	Haftada 1 kez	6	25	8	27,6	97	25,3	2	6,7	0	0		
	15 günde 1 kez	1	4,2	3	10,3	19	4,9	3	10	1	16,7		
	Ayda 1 kez veya seyrek	4	16,7	6	20,7	37	9,6	9	30	3	50		
	Hiç	7	29,2	0	0	16	4,2	3	10	1	16,7		

Tablo 4.22. (devam) Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının eğitim durumuna göre dağılımı (n: 473)

Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sebepleri	Tüketmiyorum	8	33,3	2	6,9	24	6,3	3	10	1	16,7	54,880	0,000*
	Servisi hızlı olduğu için	4	16,7	6	20,7	19	4,9	3	10	1	16,7		
	Doyurucu olduğu için	5	20,8	1	3,4	18	4,7	4	13,3	1	16,7		
	Çalıştığım yere/evime yakın olduğu için	0	0	0	0	46	12	2	6,7	0	0		
	Zaman kazanmak için	7	29,2	20	69	277	72,1	18	60	3	50		
Ekmek Tüketim Tercihi	Ekmek kullanmam	8	33,3	0	0	17	4,4	2	6,7	1	16,7	39,394	0,000*
	Beyaz ekmek	8	33,3	22	75,9	211	54,9	14	46,7	0	0		
	Kepekli ekmek	5	20,8	7	24,1	135	35,2	11	36,7	4	66,7		
	Tam buğdaylı ekmek	3	12,5	0	0	21	5,5	3	10	1	16,7		
Yemek Yeme Hızı	Hızlı	9	37,5	13	44,8	231	60,2	17	56,7	3	50	26,399	0,000*
	Yavaş	8	33,3	0	0	19	4,9	4	13,3	0	0		
	Normal	7	29,2	16	55,2	134	34,9	9	30	3	50		
Yemek Yeme İsteği Etkileri	Görünüşünün güzel olması	9	37,5	0	0	29	7,6	0	0	1	16,7	94,268	0,000*
	Besin değerinin yüksek olması	9	37,5	0	0	21	5,5	2	6,7	2	33,3		
	Lezzetli olması	1	4,2	16	55,2	112	29,2	3	10	0	0		
	Hepsi	2	8,3	4	13,8	175	45,6	13	43,3	2	33,3		
	Fiyatı	3	12,5	9	31	47	12,2	12	40	1	16,7		
Duygu Değişimlerinin Etkisi	Hayır	7	29,2	0	0	25	6,5	2	6,7	3	50	32,009	0,001*
	Evet oldukça	6	25	10	34,5	113	29,4	15	50	2	33,3		
	Evet bazen	5	20,8	7	24,1	147	38,3	8	26,7	1	16,7		
	Evet nadiren	6	25	12	41,4	99	25,8	5	16,7	0	0		
Yemek Grubu Tercihi	Sebzeler	5	20,8	14	48,3	134	34,9	0	0	0	0	43,175	0,000*
	Meyveler	5	20,8	0	0	19	4,9	4	13,3	2	33,3		
	Et ve çeşitleri	8	33,3	11	37,9	121	31,5	14	46,7	2	33,3		
	Tahıl grupları	6	25	4	13,8	110	28,6	12	40	2	33,3		
Sağlıklı Beslenememe Nedeni	Zaman yetersizliği	9	37,5	28	96,6	346	90,1	23	76,7	3	50	53,898	0,000*
	Bazı gıdalardan vazgeçilememesi	9	37,5	0	0	14	3,6	1	3,3	2	33,3		
	Unutkanlık	6	25	1	4,4	24	6,3	6	20	1	16,7		

Tablo 4.22. (devam) Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının eğitim durumuna göre dağılımı (n: 473)

Uçuş Sırasında İçecek Tercih	Su	10	41,7	14	48,3	146	38	16	53,3	4	66,7	48,305	0,000*
	Kahve	5	20,8	11	37,9	118	30,7	1	3,3	0	0		
	Çay	1	4,2	0	0	88	22,9	4	13,3	1	16,7		
	Gazlı içecekler (Kola vb.)	8	33,3	4	13,8	32	8,3	9	30	1	16,7		
Uçuş Sırasında Yiyecek Tercih	Meyve	7	29,2	0	0	17	4,4	5	16,7	3	50	83,596	0,000*
	Sandviç	4	16,7	15	51,7	188	49	16	53,3	1	16,7		
	Salata	12	50	1	3,4	22	5,7	3	10	2	33,3		
	Sıcak Yemek	1	4,2	13	44,8	157	40,9	6	20	0	0		
Yoğurt tüketim sıklığı	Her gün	6	25	1	3,4	18	4,7	2	6,7	4	66,7	45,613	0,000*
	Haftada 1 kez	9	37,5	15	51,7	187	48,7	25	83,3	2	33,3		
	Haftada 3-5 kez	4	16,7	6	20,7	112	29,2	3	10	0	0		
	Hiç	5	20,8	7	24,1	67	17,4	0	0	0	0		
Diyet Yapma Durumu	Evet	4	16,7	3	10,3	36	9,4	5	16,7	2	33,3	6,418	0,136
	Hayır	20	83,3	26	89,7	348	90,6	25	83,3	4	66,7		
Sportif Faaliyet Yapma Durumu	Evet	10	41,7	6	20,7	112	29,2	4	13,3	0	0	8,301	0,070
	Hayır	14	58,3	23	79,3	272	70,8	26	86,7	6	100		

Tablo 4.22. (devam) Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının eğitim durumuna göre dağılımı (n: 473)

*p<0,05 Ki-kare testi

Tablo 4.23, kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının medeni hal durumuna göre dağılımını göstermektedir.

Tablodaki verilere göre, kabin ekiplerinin medeni hal durumlarına göre gıda harcamalarının gelire oranına göre dağılımı incelendiğinde, gıda harcamalarının gelire oranına bağlı olarak evli ve bekar kabin ekipleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p=0,001$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir. Bu bulgular, gıda harcamalarının sosyoekonomik faktörlerle ilişkili olduğunu ve bu faktörlerin kabin ekiplerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyebileceğini göstermektedir.

Evli kabin ekiplerinin %7,9'u 2 öğün tüketirken, bekar kabin ekiplerinin %8,1'i 2 öğün tüketmektedir. Öte yandan, evli olanların %37'si 3 öğün tüketirken, bekar olanların %48,4'ü 3 öğün tüketmektedir. Bu durum, evli ve bekar kabin ekipleri arasında günlük tüketilen öğün sayısı açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,047$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir. Diğer taraftan, evli olanların %49,8'i 4 öğün tüketirken, bekar olanların %37,4'ü 4 öğün tüketmektedir. 5 öğün veya daha fazla tüketenlerin oranı ise evli kabin ekiplerinde %5,3 iken, bekar kabin ekiplerinde %6,1 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, medeni halin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu ve kabin ekiplerinin öğün tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Sonuçlara göre, evli kabin ekiplerinin %15,0' i sabah öğününü atlamakta, bekar kabin ekiplerinde ise bu oran %35' tir. Öğle öğünü en çok atlanan öğün olarak ortaya çıkmaktadır; evli kabin ekiplerinin %60,8' i öğle öğününü atlamakta, bekar kabin ekiplerinin ise %44,7' si öğle öğününü atlamaktadır. Bu durum, evli ve bekar kabin ekipleri arasında günlük en çok atlanan öğün açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Tabloya göre, bisküvi, çikolata gibi işlenmiş gıdaları tercih edenlerin oranı evli kabin ekiplerinde %22,5 iken, bekar kabin ekiplerinde %50,8 olarak belirlenmiştir. Tatlı tercih edenlerin oranı ise evli kabin ekiplerinde %4,8, bekar kabin ekiplerinde ise %5,7 olarak görülmektedir. Bu durum, evli ve bekar kabin ekipleri arasında atıştırmalık tercihleri açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir. Evli kabin ekipleri işlenmiş gıdaları daha az tercih ederken, bekar kabin ekipleri bu tür gıdalara daha

fazla yönelmektedir. Ayrıca, meyve tercihi evli kabin ekipleri arasında daha yayginken, bekar kabin ekipleri arasında daha düşük bir orana sahiptir. Bu bulgular, kabin ekiplerinin öğün aralarında tercih ettikleri atıştırmalıkları anlamak ve daha sağlıklı seçeneklerin teşvik edilmesi amacıyla beslenme programları geliştirmek için önemli bir bilgi kaynağı olarak değerlendirilebilir.

Kabin ekiplerinin medeni hal durumlarına göre hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığının dağılımını bakıldığında, tablodaki yüzdelik değerler, evli ve bekar kabin ekiplerinin farklı tüketim sıklıklarına sahip olduklarını ifade etmektedir. Sonuçlara göre, haftada 3-5 kez ve daha sık hızlı hazır yiyecek tüketenler evli kabin ekiplerinde %31,7 iken, bekar kabin ekiplerinde %71,1 olarak belirlenmiştir. Haftada 1 kez tüketenler ise evli kabin ekiplerinde %28,2, bekar kabin ekiplerinde ise %19,9 olarak görülmektedir. Önemli bir bulgu, 15 günde 1 kez hızlı hazır yiyecek tüketenlerin yalnızca evli kabin ekipleri arasında bulunmasıdır. Bu durum, bekar kabin ekiplerinin daha sık hızlı hazır yiyecek tükettiğini göstermektedir. Tabloya göre evli ve bekar kabin ekipleri arasında hızlı hazır yiyecek tüketimi açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,000$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir. Bu bilgi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek ve hızlı hazır yiyecek tüketimini azaltmaya yönelik programlar geliştirmek için önemli bir veri kaynağı olacaktır.

Sonuçlara göre, hızlı hazır yiyecek tüketmeyenlerin oranı evli kabin ekiplerinde %7,0, bekar kabin ekiplerinde %8,9 olarak görülmektedir. Servisi hızlı olduğu için tüketenlerin oranı evli kabin ekiplerinde %10,1, bekar kabin ekiplerinde ise %4,1 olarak görülmektedir. Doyurucu olduğu için hızlı hazır yiyecek tüketenlerin oranı evli kabin ekiplerinde %6,6, bekar kabin ekiplerinde ise %5,7 olarak hesaplanmıştır. Veriler evli ve bekar kabin ekipleri arasında hızlı hazır yiyecek tüketimi açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($p=0,001$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Tabloda, evli ve bekar kabin ekipleri arasında ekmek tüketim tercihleri ve ilgili yüzdelik dağılımlar verilmiştir. Evli kabin ekiplerinin %40,5'i "Beyaz ekmek" tercihinin yaparken, bekar kabin ekiplerinin ise %66,3'ü beyaz ekmek tercihinde bulunmaktadır. Verilere göre ekmek tüketim tercihleri ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p=0,000$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Sonuç olarak, evli ve bekar kabin ekipleri arasında ekmek tüketim tercihlerinde farklılıklar olduğu, özellikle beyaz ekmek tercihinde anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Tabloda, evli ve bekar kabin ekipleri arasında yemek yeme hızları ve ilgili yüzdelik dağılımlar incelendiğinde, Evli kabin ekiplerinin %49,3'ü hızlı bir şekilde yemek yemeyi tercih ederken, bekar kabin ekiplerinin %65,4'ü bu tercihi yapmaktadır. "Yavaş" yemek yeme hızı ile ilgili ise, evli kabin ekiplerinin %6,6'sı yavaş bir şekilde yemek yemeyi tercih ederken, bekar kabin ekiplerinin %6,5'i bu tercihi yapmaktadır. "Normal" yemek yeme hızı ile ilgili olarak, evli kabin ekiplerinin %44,1'i normal bir hızda yemek yemeyi tercih ederken, bekar kabin ekiplerinin %28'i bu tercihi yapmaktadır. Verilere göre yemek yeme hızları ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p=0,001$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablo 4.23' deki verilere göre, kabin ekiplerinin medeni hal durumu ile yemek yeme isteğini etkileyen durumlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=0,000$). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablodaki verilere göre, kabin ekiplerinin medeni hal durumu ile yemek grupları tercihleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p=0,000$). Evli kabin ekiplerinin %26,0'sı, bekar kabin ekiplerinin ise %38,2'sinin sebze tercih ettiği görülmektedir. Evli kabin ekiplerinin %6,6'sı, bekar kabin ekiplerinin ise %6,1' i meyve tercih etmektedir. Araştırma bulgularında evli kabin ekiplerinin %23,8'inin, bekar kabin ekiplerinin ise %41,5' inin et ve çeşitleri tercih ettikleri görülmektedir. Tahıl gruplarını tercih eden evli kabin ekipleri %43,6'sı iken, bekar kabin ekipleri %14,2'sini oluşturmaktadır. Sonuçlara göre H4 kabul edilmektedir. Evli ve bekar kabin ekipleri arasında sebze, meyve, et ve çeşitleri, ve tahıl grupları tercihlerinde farklılıklar gözlemlenmektedir.

Tabloya göre, medeni hal durumlarına göre kabin ekiplerinin uçuş sırasında tercih ettikleri içecekler incelendiğinde, evli kabin ekiplerinden %53,3' ü suyu tercih ederken, bekar kabin ekiplerinden %28,0' i suyu tercih etmektedir. Aynı şekilde, evli kabin ekipleri %18,5'i kahve, 19,8'i çay ve %8,4'ü gazlı içecekleri tercih etmektedir. Benzer şekilde, bekar kabin ekipleri arasında da içecek tercihlerine göre dağılım görülmektedir. Verilere göre medeni hal durumu ile içecek tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Verilere göre, medeni durumlarına göre kabin ekiplerinin uçuş sırasında tercih ettikleri yiyeceklere bakıldığında, evli kabin ekiplerinden %5,3' ü meyveyi tercih ederken, bekar

kabin ekiplerinin %8,1'i meyveyi tercih etmektedir. Aynı şekilde, evli kabin ekiplerinden %29,1'i sandviç, %8,8'i salata ve %56,8'i sıcak yemeği tercih etmektedir. Benzer şekilde, bekar kabin ekipleri arasında da yiyecek tercihlerine göre dağılım görülmektedir. Bu verilere göre, medeni durumun yiyecek tercihleri üzerinde etkisi bulunmaktadır. İstatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (0,000). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Medeni hal durumlarına göre kabin ekiplerinin yoğurt tüketim sıklıklarını incelendiğinde, evli kabin ekiplerinden %8,8' i yoğurdu her gün tüketirken, bekar kabin ekiplerinden %4,5' i her gün yoğurt tüketmektedir. Aynı şekilde, evli kabin ekiplerinden %41,4' ü haftada 1 kez yoğurt tüketirken, bekar kabin ekiplerinden %58,5' i haftada 1 kez yoğurt tüketmektedir. Bu verilere göre, medeni halin yoğurt tüketim sıklığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir (p=0,000). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

Tabloya göre, medeni hal durumlarına göre kabin ekiplerinin sportif faaliyet yapma durumlarına bakıldığında, evli kabin ekiplerinden %17,6' sı sportif faaliyet yaparken, bekar kabin ekiplerinden %37,4' ü sportif faaliyet yapmaktadır. Aynı şekilde, evli kabin ekiplerinden %82,4' ü sportif faaliyet yapmazken, bekar kabin ekiplerinden %62,6' sı sportif faaliyet yapmamaktadır. Bu verilere göre medeni hal durumu ile sportif faaliyet yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmaktadır (p=0,000). Sonuçlara göre H4 hipotezi kabul edilmektedir.

H4 hipotezi ile ilgili kabin ekibi görevlilerinin beslenme durum ve alışkanlıkları “sigara ve alkol kullanımı, çay ve kahve tüketim sıklığı, beslenme hakkında yeterli bilgileri sahibi olma durumları, sağlıklı beslenildiğini düşünülme durumu, günlük tüketilen öğün sayıları, öğün atlama nedenleri arasında, duygu değişimlerinin yemek yemeye etkisi, sağlıklı ve dengeli beslenememe durumları arasında ve diyet uygulamaları” alt hipotezleri kapsamında değerlendirildiğinde, tablodaki ki kare (χ^2) değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p>0,005). Bu sonuçla H4 hipotezi reddedilmektedir. Bu bulgular, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenmeyi etkileyen faktörlerin medeni hale bağlı olarak farklılık göstermediğini göstermektedir.

		Medeni Hal					
		Evli	Yüzde	Bekar	Yüzde		
		Sayı	%	Sayı	%	Ki-Kare	p
Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı	Sigara sıklıkla kullanım	14	6,2	24	9,8	9,900	0,125
	Alkol sıklıkla kullanım	10	4,4	10	4,1		
	Her ikisini de sıklıkla kullanım	9	4	10	4,1		
	Sigara ara sıra kullanım	43	18,9	31	12,6		
	Alkol ara sıra kullanım	3	1,3	0	0		
	Her ikisini de ara sıra kullanım	45	19,8	42	17,1		
	İkisini de kullanmam	103	45,4	129	52,4		
Çay ve Kahve Tüketim Sıklığı	Çay sıklıkla tüketirim	61	26,4	42	17,1	9,893	0,124
	Kahve sıklıkla tüketirim	18	7,9	32	13		
	Her ikisini de sıklıkla tüketirim	65	28,6	74	30,1		
	Çay ara sıra tüketirim	11	4,8	15	6,1		
	Kahve ara sıra tüketirim	15	6,6	13	5,3		
	Her ikisini de ara sıra tüketirim	49	21,6	54	22		
	İkisini de tüketmem	9	4	16	6,5		
Beslenme Bilgi Durumu	Evet	27	11,9	30	12,2	0,021	1
	Hayır	21	9,3	22	8,9		
	Biraz	179	78,9	194	78,9		
Sağlıklı Beslenilme Durumu	Fazlasıyla	16	7	17	6,9	0,113	0,989
	Yeteri Kadar	137	60,4	147	59,8		
	Biraz	53	23,3	57	23,2		
	Hiç	21	9,3	25	10,2		
Gıda Harcamalarının Gelire Oranı	%5 ve daha az	8	3,5	13	5,3	18,400	0,001*
	%5-%20	14	6,2	10	4,1		
	%20-%35	66	29,1	38	15,4		
	%35-%50	118	52	169	68,7		
	%50 ve daha fazla	21	9,3	16	6,5		
Günlük su tüketim miktarı	0-1 lt	18	7,9	20	8,1	7,874	0,047*
	1-2 lt	84	37	119	48,4		
	2-4 lt	113	49,8	92	37,4		
	4 lt ve daha fazlası	12	5,3	15	6,1		
Günlük Tüketilen Öğün Sayısı	2 öğün	179	78,9	201	81,7	5,318	0,145
	3 öğün	27	11,9	18	7,3		
	4 öğün	15	6,6	24	9,8		
	5 öğün veya daha fazla	6	2,6	3	1,2		
En Çok Atlanan Öğün	Sabah	34	15	86	35	25,403	0,000*
	Öğle	138	60,8	110	44,7		
	Akşam	7	3,1	5	2		
	Öğün atlamam	48	21,1	45	18,3		
Öğün atlama sebepleri	Zayıflamak için	14	6,2	14	5,7	0,710	0,722
	Fırsat/zamanım olmadığı için	165	72,7	187	76		
	Öğünleri atlamam	48	21,1	45	18,3		
Öğün atıştırılabilir tercihi	Bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda	51	22,5	124	50,8	48,797	0,000*
	Tatlı	11	4,8	14	5,7		
	Fark etmez	39	17,2	36	14,6		
	Salata	13	5,7	12	4,9		
	Atıştırılmam	13	5,7	10	4,1		
	Meyve	100	44,1	49	19,9		

Tablo 4.23. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının medeni hal durumuna göre dağılımı (n: 473)

Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı	Haftada 3-5 kez ve daha sık	72	31,7	175	71,1	123,470	0,000*
	Haftada 1 kez	64	28,2	49	19,9		
	15 günde 1 kez	27	11,9	0	0		
	Ayda 1 kez veya seyrek	56	24,7	3	1,2		
	Hiç	8	13	19	7,7		
Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sebepleri	Tüketmiyorum	16	7	22	8,9	13,041	0,010*
	Servisi hızlı olduğu için	23	10,1	10	4,1		
	Doyurucu olduğu için	15	6,6	14	5,7		
	Çalıştığım yere/evime yakın olduğu için	30	13,2	18	7,3		
	Zaman kazanmak için	143	63	182	74		
Ekmek Tüketim Tercihi	Ekmek kullanmam	9	4	19	7,7	42,909	0,000*
	Beyaz ekmek	92	40,5	163	66,3		
	Kepekli ekmek	107	47,1	55	22,4		
	Tam buğdaylı ekmek	19	8,4	9	3,7		
Yemek Yeme Hızı	Hızlı	112	49,3	161	65,4	13,773	0,001*
	Yavaş	15	6,6	16	6,5		
	Normal	100	44,1	69	28		
Yemek Yeme İsteği Etkileri	Görünüşünün güzel olması	17	7,5	22	8,9	30,575	0,000*
	Besin değerinin yüksek olması	19	8,4	15	6,1		
	Lezzetli olması	53	23,3	79	32,1		
	Hepsi	119	52,4	77	31,3		
	Fiyatı	19	8,4	53	21,5		
Duygu Değişimlerinin Etkisi	Hayır	15	6,6	22	8,9	5,587	0,131
	Evet oldukça	62	27,3	84	34,1		
	Evet bazen	82	36,1	86	35		
	Evet nadiren	68	30	54	22		
Yemek Grubu Tercihi	Sebzeler	59	26	94	38,2	52,665	0,000*
	Meyveler	15	6,6	15	6,1		
	Et ve çeşitleri	54	23,8	102	41,5		
	Tahıl grupları	99	43,6	35	14,2		
Sağlıklı Beslenememe Nedeni	Zaman yetersizliği	199	87,7	210	85,4	1,024	0,624
	Bazı gıdalardan vazgeçilememesi	10	4,4	16	6,5		
	Unutkanlık	18	7,9	20	8,1		
Uçuş Sırasında İçecek Tercihi	Su	121	53,3	69	28	37,707	0,000*
	Kahve	42	18,5	93	37,8		
	Çay	45	19,8	49	19,9		
	Gazlı içecekler (Kola vb.)	19	8,4	35	14,2		
Uçuş Sırasında Yiyecek Tercihi	Meyve	12	5,3	20	8,1	76,123	0,000*
	Sandviç	66	29,1	158	64,2		
	Salata	20	8,8	20	8,1		
	Sıcak Yemek	129	56,8	48	19,5		
Yoğurt tüketim sıklığı	Her gün	20	8,8	11	4,5	32,781	0,000*
	Haftada 1 kez	94	41,4	144	58,5		
	Haftada 3-5 kez	84	37	41	16,7		
	Hiç	29	12,8	50	20,3		
Diyet Yapma Durumu	Evet	18	7,9	32	13	3,221	0,073
	Hayır	209	92,1	214	87		
Sportif Faaliyet Yapma Durumu	Evet	40	17,6	92	37,4	22,952	0,000*
	Hayır	187	82,4	154	62,6		

Tablo 4.23. Kabin ekibi personellerinin beslenme durum ve alışkanlıklarının medeni hal durumuna göre dağılımı (n: 473)

*p<0,05 Ki-kare testi

Beslenme, kabin ekiplerinin sağlık ve performansı için önemli bir faktördür. Havacılık sektöründe çalışan kabin ekibi personellerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik veriler, çeşitli olumsuzlukları göstermektedir. Öncelikle, kabin ekiplerinin sürekli değişen çalışma saatleri ve sık seyahat etmeleri, düzenli ve dengeli beslenmeyi zorlaştırmaktadır. Uzun uçuşlar ve zaman dilimi farkları, biyolojik saatlerini etkileyerek uyku düzenini bozarak beslenme düzenini olumsuz etkilemektedir.

Katılımcıların çoğunluğunun hızlı hazır yiyecekleri ve işlenmiş gıdaları sıklıkla tercih etmesi, sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaygın olduğunu göstermektedir. Hızlı yiyeceklerin pratikliği, zaman kısıtlılığı ve yoğun iş temposu nedeniyle kabin ekipleri sağlıklı besin seçeneklerini ihmal edebilmektedir. Ayrıca işlenmiş gıdaların aşırı tüketimi obezite ile diğer sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

ğn atlama oranlarının yüksek olması ve öğle saatlerinde en çok öğün atlamanın gerçekleşmesi, düzenli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının yeterince yerine getirilemediğini de göstermektedir. ğn atlama, kan şekerinin dengesizleşmesine ve metabolizmanın etkilenmesine neden olarak sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Katılımcıların çoğunun beslenme konusunda bilinçli oldukları görülmemesine rağmen, katılımcıların bir kısmının beslenme alışkanlıklarını etkileyen çevresel faktörler ve duygusal durumlar nedeniyle zorlandığı da görülmektedir. Stresli durumlar, duygusal yeme davranışlarına yol açmakta ve bu durum sağlıksız besinlere yönelmeye sebep olmaktadır.

Ayrıca, katılımcıların beslenme konusunda bilgi sağlama ve eğitim konusunda eksikliklerin olduğu görülmektedir. Okullar ve eğitim kurumları beslenme eğitimine yeterince yer vermediği görülmektedir. Bu durum bireylerin beslenme konusunda bilinçlenmesini engellemektedir. Bu veriler ışığında H5 hipotezi reddedilmektedir.

Tüm bu olumsuzluklar, kabin ekiplerinin sağlığını olumsuz yönde etkileyerek performans düzeyini düşürebilir ve uzun vadede sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu nedenle, havacılık şirketlerinin ve ilgili paydaşların kabin ekiplerinin beslenme alışkanlıklarını desteklemek ve sağlıklı beslenme bilincini artırmak için stratejiler geliştirmesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirme çalışmaları, beslenme eğitim programlarının güçlendirilmesi, sağlıklı besin

seçeneklerinin teşvik edilmesi ve kabin ekiplerinin sağlık ve refahını artırmada önemli adımlar olacaktır.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Hava yolu işletmelerindeki kabin ekiplerinin beslenme durumları ve alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlar aşağıda sıralanmaktadır. Bu sonuçlara göre;

Araştırmaya katılan kabin ekiplerinin %75,7'si kadın, %24,3'ü erkektir. Yaş dağılımına göre, katılımcıların %35,5'i 26-35 yaş aralığında, %23,5'i 36-45 yaş aralığında, %22'si 18-25 yaş aralığında, %11,8'i 46-55 yaş aralığında ve %7,2'si 55 yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeyi açısından incelendiğinde, katılımcıların %81,2'si lisans, %6,3'ü yüksek lisans, %6,1'i ön lisans, %5,1'i lise ve %1,3'ü doktora mezunudur. Medeni durumlarına göre ise kabin ekiplerinin %52,0'si bekâr iken %48,0'i evli olarak tespit edilmiştir.

Kabin ekiplerinin çoğunluğunun (%35,7) 10-15 yıl arasında meslekte bulunduğunu göstermektedir. Bu, uzun süreli çalışma kişilerin sektörde deneyim kazandığını ve görevlerini yerine getirmek için gerekli yetkinliklere sahip olduklarını açıklamaktadır. Ayrıca, uçuş saatlerine bakıldığında, çoğunluğunun (%75,8) haftalık 71-80 saat arasında uçuş yaptığı anlaşılmaktadır. Bu durum, kabin ekiplerinin yoğun bir çalışma programına sahip olduklarını ve hava taşımacılığı sektöründeki talepleri karşılamak için düzenli olarak uçuşlara katıldıklarını göstermektedir. Uzun uçuş saatleri, kabin ekiplerinin fiziksel dayanıklılığı, stres yönetimi becerileri ve profesyonel performanslarını sürdürme yetenekleri açısından önemli bir rol oynamaktadır.

Araştırmaya katılan kabin ekiplerinin büyük bir kısmının tanısı konulmuş herhangi bir rahatsızlığı bulunmamaktadır. Bu durum, kabin ekiplerinin genel sağlık durumlarının iyi olduğunu ve sağlık sorunlarının sektördeki çalışma performanslarını olumsuz yönde etkilemediğini göstermektedir.

Kabin ekiplerinin çoğunluğunun sigara ve alkol kullanmadığını ve çay-kahve tüketimini sıklıkla gerçekleştirmediği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, kabin ekiplerinin sağlıklı yaşam tarzına yönelik tercihlerini yansıtmaktadır. Sigara ve alkol kullanımının düşük oranda olması, kabin ekiplerinin sağlık bilincine sahip olduğunu ve zararlı alışkanlıklardan kaçındıklarını göstermektedir. Sigara ve alkol kullanımının sağlık üzerinde olumsuz etkileri bilinmektedir, bu nedenle kabin

ekiplerinin bu tür alışkanlıklardan uzak durması olumlu bir adımdır. Sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi ve desteklenmesi, kabin ekiplerinin sağlık durumlarını korumalarına yardımcı olabilir. Çay ve kahve tüketimiyle ilgili olarak, çoğu kabin ekibinin sıklıkla çay veya kahve tüketmediği görülmektedir. Bu durum, kabin ekiplerinin kafeinli içeceklerin tüketimini sınırladığını ve bunun yerine daha sağlıklı içecekleri tercih etmektedir. Çay ve kahvenin aşırı tüketimi uyarıcı etkilere ve bazı sağlık sorunlarına yol açabilir, bu nedenle kabin ekiplerinin bu içecekleri uygun miktarlarda tüketmeleri önemlidir. Bulgular, kabin ekiplerinin genel olarak sağlıklı yaşam tarzını benimsediğini ve zararlı alışkanlıklardan kaçındığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan kabin görevlilerinin çoğunluğu kendilerini yeterli sağlıklı beslenme düzeyine sahip olarak değerlendirmektedir. Bu sebeple yeteri kadar sağlıklı beslendiğini düşünenlerin oranı oldukça yüksektir. Ayrıca, katılımcıların büyük bir çoğunluğu mesleklerinin beslenme alışkanlıklarına etki ettiğini düşünmektedir. Mesleğin beslenme üzerinde kesinlikle etkili olduğunu düşünenlerin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra biraz etkisi olduğunu ifade edenlerin de oldukça fazla olduğu anlaşılmaktadır. Ancak, mesleğin beslenme üzerinde etkisi olmadığını düşünenlerin oranının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgular, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme konusunda farkındalığa sahip olduğunu ve mesleklerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyebileceğini göstermektedir. Bu durum, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme programları ve destek hizmetlerine erişimini önemli kılmaktadır. Mesleğin getirdiği zorluklara rağmen, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve mesleğin beslenme üzerindeki etkilerinin yönetilmesi için uygun önlemlerin alınması gerekmektedir.

Kabin ekiplerinin gıda harcamalarının toplam gelire oranının farklı düzeylerde olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun gıda harcamalarının toplam gelire oranının %35,0 ila %50,0 arasında olduğunu ifade etmesi, kabin ekiplerinin genellikle gıda harcamalarına önem verdiğini ve bütçelerinin önemli bir kısmını bu harcamalara ayırdığını göstermektedir. Kabin ekiplerinin ekonomik yönden sağlıklı bir beslenmeyi sürdürebilmeleri için gıda harcamalarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Ayrıca, bireylerin maddi durumlarına göre uygun gıda harcamaları yapmaları ve bütçelerini doğru bir şekilde yönetmeleri önemlidir.

Kabin ekiplerinin genellikle sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yeterli su tüketimine dikkat ettiğini de göstermektedir. Çoğunlukla günlük 1 ila 2 litre su tüketen katılımcılar, vücutlarının hidrasyonunu sağlamak için önerilen su miktarını tüketmeye çalışmaktadır. Ancak, günlük su tüketim miktarının düşük olduğunu ifade eden katılımcılar da bulunmaktadır. Bu durum, bazı kabin ekiplerinin su tüketimi konusunda farkındalığın artırılması ve daha yeterli miktarda su içmeye teşvik edilmeleri gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, kabin ekiplerinin genel olarak sağlıklı su tüketim alışkanlıklarına sahip olduğu söylenebilir. Ancak, daha düşük su tüketimine sahip olan katılımcıların ihtiyaçlarını karşılamaları ve günlük su tüketim miktarını artırmaları önemlidir. Sağlık eğitimi ve farkındalık programları, kabin ekiplerinin su tüketim alışkanlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

Kabin ekiplerinin çoğunluğu günlük olarak 2 öğün tüketmektedir. Katılımcıların Çoğunun öğle öğününü atlama eğiliminde olduğu görülmektedir. Öğün atlama nedenleri incelendiğinde, kabin ekiplerinin öğünleri en çok fırsat veya zaman eksikliği nedeniyle atlama eğiliminde olmaktadır. Diğer bir yaygın neden ise zayıflama amacıyla öğün atlama isteği olduğu görülmektedir.

Katılımcıların en yaygın atıştırma tercihi bisküvi, çikolata ve diğer işlenmiş gıdalardır. İkinci en yaygın tercih ise meyvelerdir. Katılımcıların büyük bir kısmı öğün aralarında işlenmiş gıdaları tercih etmektedir. Bu durum, sağlıklı atıştırmalıklara yönelimin yüksek olduğunu göstermektedir. Sağlıklı beslenmeye teşvik etmek ve bilinçli atıştırma seçimlerini teşvik etmek için bilinçlendirme çalışmalarının yapılması önemlidir. Aynı zamanda, meyve gibi besleyici seçeneklere daha fazla vurgu yapmak da faydalı olacaktır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu haftada 3-5 kez veya daha sık hızlı hazır yiyecek tüketmektedir. Hızlı hazır yiyecek tüketme sebeplerine bakıldığında zaman ise katılımcıların büyük bir kısmı hızlı hazır yiyecekleri sıklıkla tüketmekte ve bu tercihlerini zaman kazanmak amacıyla yapmaktadır. Bu durum, hızlı yaşam temposunun ve pratik beslenme ihtiyaçlarının etkisini yansıtmaktadır. Bununla birlikte, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek ve bilinçli beslenme alışkanlıklarını yaygınlaştırmak için hızlı hazır yiyecek tüketiminin olumsuz etkileri hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılması önemlidir.

Katılımcılar arasında beyaz ekmek tüketimi oldukça yaygındır. Kepekli ekmek tercih edenlerin oranı da dikkate değerdir ve sağlıklı beslenme açısından olumlu bir seçim olarak değerlendirilebilir. Tam buğdaylı ekmek tercih edenlerin oranı ise daha düşüktür. Bu veriler, ekmek tüketim alışkanlıklarının genellikle beyaz ekmek üzerine odaklandığını ve daha fazla farkındalık oluşturulması gerektiğini göstermektedir. Sağlıklı beslenme teşvik edilirken, kepekli ve tam buğdaylı gibi daha besleyici ekmek seçeneklerine yönelik bilinçlendirme çalışmaları önemlidir.

Sonuçlar, katılımcıların çoğunluğu hızlı bir şekilde yemek yeme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Lezzet, görünüş ve besin değeri gibi faktörler yemek yeme isteğini etkileyen önemli etmenlerdir. Duygu değişimlerinin de yemek yeme isteğini etkilediği görülmektedir. Bu bulgular, sağlıklı ve kontrollü beslenmeye yönelik farkındalık çalışmalarının önemini vurgulamaktadır. Yemek seçimleri ve yeme alışkanlıklarının daha bilinçli bir şekilde yapılması için besin değeri, lezzet ve sağlığın dikkate alınması gerektiği önemli bir sonuçtur.

Katılımcıların genel olarak et, sebze ve tahıl gruplarına odaklandıkları görülmektedir. Bu tercihler, dengeli ve sağlıklı bir beslenme için önemli olan protein, lif, vitamin ve mineral kaynaklarının dikkate alındığını göstermektedir. Meyvelerin düşük tercih edilme oranı, beslenme alışkanlıklarında daha fazla dikkat edilmesi gereken bir noktayı işaret etmektedir. Meyveler, vitamin ve antioksidan açısından zengin kaynaklar olup, günlük beslenme düzeninde yer almaları önemlidir. Sonuç olarak, katılımcıların et, sebze ve tahıl gruplarını tercih ettikleri görülmektedir. Bu bulgular, sağlıklı ve dengeli bir beslenme için çeşitli yemek gruplarının tüketilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Beslenme programları ve bilinçlendirme çalışmalarıyla meyvelerin tüketiminin artırılması önemlidir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu sağlıklı ve dengeli beslenmediklerini belirtmekte ve bunun nedenini ise zaman yetersizliği olarak açıklamaktadır. Bu sonuç, günümüzün yoğun yaşam temposu ve iş/stres faktörlerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Katılımcıların bazıları gıdalardan vazgeçememeyi sağlıklı ve dengeli beslenememe nedeni olarak göstermiştir. Bu durum, bireylerin belirli yiyeceklere olan bağımlılığını veya alışkanlıklarını değiştirmekte zorlandıklarını göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların unutkanlık durumu sağlıklı ve dengeli beslenememe nedeni olarak belirtmektedir.

Unutkanlık, düzenli bir beslenme programını sürdürmekte zorluk yaşayan bireylerin karşılaşılabileceği bir engel olabilir. Bu sonuçlar, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir. Zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, alışkanlık değişikliği sürecinin yönetimi ve beslenme hakkında farkındalığın artırılması gibi önlemler, katılımcıların sağlıklı beslenme hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilir.

Kabin ekiplerinin çoğunluğu uçuş sırasında su tüketmeyi tercih etmektedir. Bu tercih, kabin ekiplerinin vücutlarının hidrasyonunu sağlamak ve enerji seviyelerini korumak amacıyla suyun önemini fark ettiklerini göstermektedir. Uçuş sırasında vücudun susuz kalması, kabin ekiplerinin performansını olumsuz etkileyebilir, bu nedenle su tüketimi önemli bir alışkanlık olarak düşünülmektedir. Kahve ve çay tüketimi de kabin ekipleri arasında yaygın olarak tüketilen içeceklerdir. Uçak içindeki uzun süreli çalışma ve zaman dilimleri nedeniyle, kabin ekipleri uyanık kalmak ve enerjilerini artırmak için kafein içeren içecekleri tercih etmektedirler. Ancak, kafeinli içeceklerin aşırı tüketimi uyku düzenini etkileyebilir ve dehidrasyona yol açabilir. Bu nedenle dengeli bir tüketim önemlidir. Gazlı içeceklerin (kola vb.) tercih edilme oranı ise diğer içeceklerden daha düşüktür. Bu durum, kabin ekiplerinin sağlıklı içecek seçeneklerine daha fazla yönelmeyi tercih ettiğini göstermektedir. Yiyecek tercihleri açısından, kabin ekiplerinin en sık sandviç ve sıcak yemek tükettiği görülmektedir. Bu tercihler, hızlı bir şekilde tüketilebilen ve enerji sağlayan yiyecekler olup, kabin ekiplerinin çalışma temposunu ve enerji seviyelerini korumalarına yardımcı olacaktır. Meyve ve salata gibi daha hafif ve sağlıklı yiyeceklerin tercih edilme oranı ise daha düşüktür. Bu durum, kabin ekiplerinin yoğun çalışma şartları altında sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmekte zorlandığını göstermektedir. Kabin ekiplerinin uçuş sırasında içecek ve yiyecek tercihleri, sağlık, enerji seviyesi ve çalışma şartları gibi faktörlerden etkilenmektedir. Sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve kabin ekiplerine beslenme konusunda destek sağlanması, uzun süreli uçuşlarda performanslarını ve genel sağlıklarını etkileyebilir. Ayrıca, çeşitli ve besleyici yiyecek ve içecek seçeneklerinin sunulması, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme tercihlerini desteklemeye yardımcı olabilir.

Kabin ekiplerinin maruz kaldığı kozmik basınç nedeniyle yoğurt tüketim alışkanlıklarına bakıldığında, genel olarak sağlıklı beslenme ve dengeli bir yaşam tarzına yönelik bir farkındalığı yansıtmaktadır. Haftada bir kez yoğurt tüketenlerin çoğunlukla sağlıklı beslenmeye önem veren ve yoğurdu beslenme rutinlerinin bir parçası haline getiren kabin ekipleri olduğu görülmektedir. Haftada 3-5 kez yoğurt tüketenler ise yoğurdu sık sık bir besin seçeneği olarak düşünmekte ve sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak benimsemektedir. Her gün yoğurt tüketenler, yoğurdu günlük beslenme rutinlerinin bir parçası olarak düşünen ve sağlık faydalarını düzenli olarak değerlendiren kişilerdir. Ancak bazı kabin ekipleri hiç yoğurt tüketmemektedir ve bu durum bireysel tercihlere bağlı olarak değişmektedir.

Katılımcıların çoğunluğu diyet uygulamamaktadır. Ancak diyet uygulayanlar, sağlık ve beslenme konularında daha bilinçli olduklarını göstermektedir. Diyet uygulayanların bir kısmı diyetisyenin önerisiyle, bazıları çevrelerindeki kişilerin tavsiyeleri üzerine ve bir kısmı ise kendi inisiyatifleriyle diyet yapmaktadır. Uygulanan diyet türleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun yağ kısıtlaması ve şeker kısıtlaması gibi özel beslenme yöntemlerine yönelik diyetleri tercih ettiği görülmektedir.

Kabin ekiplerinin çoğu sportif faaliyet yapmamaktadır. Bu sonuçlar, kabin ekiplerinin genel olarak aktif bir yaşam tarzına sahip olmadıklarını göstermektedir. Sportif faaliyetlere katılanların oranının düşük olması, uzun çalışma saatleri ve seyahat gereksinimleri gibi faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle yoğun çalışma temposunda olan kabin ekiplerinin fiziksel aktiviteye zaman ayırmaları zor olabilir. Ancak, sağlıklı bir yaşam tarzı için fiziksel aktivitenin önemi göz önünde bulundurulmalı ve kabin ekiplerinin spor yapmaları teşvik edilmelidir. Bu, hem fiziksel sağlıklarını destekleyecek hem de stresi azaltarak genel iyi oluşlarını artıracaktır.

Öneriler

Havacılık sektöründe çalışan kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmeleri, genel sağlık durumlarının korunması ve iş performanslarının artırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Kabin ekiplerinin yoğun çalışma temposu ve sürekli seyahat etme durumu, sağlıklı beslenme seçeneklerine ulaşmalarını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, havacılık şirketlerinin kabin ekiplerinin beslenme ihtiyaçlarını karşılamak ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek amacıyla önlemler alması gerekmektedir. Havacılık sektöründe çalışan kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için şu öneriler sunulabilir:

Beslenme Eğitimi Programları ve Kaynakları: Havacılık şirketleri, kabin ekiplerine yönelik beslenme eğitimi programları düzenleyebilir ve sağlıklı beslenme konusunda kaynaklar sağlayabilir. Bu programlar, kabin ekiplerine beslenme konusunda temel bilgileri sunabilir, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik edebilir ve yemek seçenekleri hakkında bilinçlendirme yapabilir. Ayrıca, şirketlerin yazılı ve görsel medya aracılığıyla beslenmeyle ilgili bilgilendirici materyaller sağlaması da faydalı olacaktır.

Kaldıkları Otellerde Sağlıklı Yemek Seçenekleri: Kabin ekipleri, genellikle yemeklerini dışarıda veya kaldıkları otellerde tüketmek durumundadır. Havacılık şirketleri, anlaşma yaptıkları otellerde sağlıklı yemek seçeneklerinin sunulmasını sağlamalıdır. Bu yemekler, kabin ekibinin enerji ihtiyacını karşılayacak ve günlük besin öğeleri gereksinimlerini karşılayacak şekilde hazırlanmalıdır. Yemeklerin sadece enerji değeri değil, besin değeri de göz önünde bulundurularak planlanmalıdır. Kabin ekiplerinin kaldıkları otellerde sunulan yemeklerin besin değerlerine dikkat edilmesi önemlidir. Havacılık şirketleri, otellerle işbirliği yaparak sağlıklı ve dengeli besinlerin sunulmasını teşvik edebilir. Ayrıca, otel menülerinin kabin ekiplerinin besin gereksinimlerini karşılayacak şekilde planlanması da önemlidir.

Üniversite Programlarına Beslenme Dersi Eklenmesi: Sivil Havacılık ve Kabin Hizmetleri Bölümlerinde okutulan genel kültür ve meslek derslerine ek olarak "Beslenme" dersinin de müfredat programına dahil edilmesi gerekmektedir. Bu ders, kabin ekiplerinin beslenme konusunda bilinçlenmelerine ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca, hava yolu şirketleri de

alışanlarına beslenme ile ilgili hizmet içi eğitimler verilmeli ve bu eğitimin devamlılığını denetimlerle sağlamalıdır.

Su Tüketimi ve Kafein Alışkanlıklarının Düzenlenmesi: Kabin ekiplerinin uyanık kalabilmek için aşırı miktarda kahve veya çay tüketme alışkanlıkları yaygındır. Bu alışkanlığın yerine su tüketimi teşvik edilmelidir. Şirketler, çalışanlarına su tüketimi konusunda bilinç kazandırmak için eğitimler düzenleyebilir ve suyun sağlık açısından önemini vurgulayabilir. Ayrıca, fiziksel aktiviteyi artırmak için çalışanların spor yapmaya teşvik edilmesi de önemlidir.

Sağlık Kontrolleri ve Takibi: Havacılık şirketleri, kabin ekiplerinin sağlık durumlarını düzenli olarak kontrol etmeli ve takip etmelidir. Bu sağlık kontrolleri, çalışanların yanlış beslenmeye bağlı hastalıklara yakalanma riskini de azaltabilir. Sağlık kontrolleri, şirketlerin aracılığıyla düzenli periyotlarla gerçekleştirilmeli ve çalışanların sağlık durumu izlenmelidir.

Çalışma Koşullarının İyileştirilmesi: Havacılık şirketleri, kabin ekiplerinin sürekli eğitimlerine ve sağlık durumlarının takibine önem vermelidir. Ayrıca, alışma saatlerinin düzenlenmesi ve uygun dinlenme sürelerinin sağlanması da kabin ekiplerinin sağlığı ve performansı açısından önemlidir. Kabin ekiplerinin iş memnuniyeti ve etkinliklerini artırmak için çalışma koşullarının iyileştirilmesi gerekmektedir.

Beslenme Eğitim Materyallerinin Hazırlanması: Havacılık şirketleri, kabin ekiplerine yönelik beslenme eğitim materyalleri hazırlayabilir. Bu materyaller, yazılı ve görsel medya aracılığıyla sunulabilir ve beslenme konusunda doğru bilgileri içermelidir. Ayrıca, broşürler, infografikler veya dijital içerikler gibi materyallerin dağıtılması da faydalı olabilir.

Beslenme Danışmanlığı: Havacılık şirketleri, kabin ekiplerine beslenme danışmanlığı hizmetleri sunabilir. Beslenme uzmanları veya diyetisyenler aracılığıyla bireysel danışmanlık ve öneriler sağlanabilir. Bu sayede kabin ekipleri, kişisel beslenme ihtiyaçlarını belirleyebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirebilir.

Motivasyon ve Destek Programları: Kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürebilmeleri için motivasyon ve destek programları oluşturulabilir. Bu programlar, çalışanlara sağlıklı beslenme hedefleri belirlemeleri,

düzenli olarak takip etmeleri ve ödüllendirilmeleri konusunda yardımcı olabilir. Ayrıca, beslenme konusunda destek grupları veya mentorluk programları da oluşturulabilir.



Sağlıklı Atıştırmalıkların Sunulması: Havacılık şirketleri, kabin ekiplerinin sağlıklı atıştırmalıklara erişimini kolaylaştırabilir. Uçuşlarda veya otellerde sunulan atıştırmalıkların sağlıklı seçeneklerden oluşmasına dikkat edilebilir. Ayrıca, çalışanlara sağlıklı atıştırmalıklar hazırlamaları için pratik ipuçları veya tarifler sağlanabilir.

Sağlık Hizmetlerine Erişim Kolaylığı: Havacılık şirketleri, kabin ekiplerinin sağlık hizmetlerine kolaylıkla erişebilmesini sağlamalıdır. Sağlık sigortası veya sağlık hizmetleri konusunda uygun düzenlemeler yapılmalı ve çalışanlara sağlık hizmetlerinin kullanımı konusunda bilgilendirme yapılmalıdır. Ayrıca, düzenli sağlık kontrolleri ve tarama programları da uygulanmalıdır.

İş Ortamının Sağlık Dostu Olması: Havacılık şirketleri, çalışma ortamlarını sağlık dostu hale getirebilir. Bunun için fiziksel aktivite imkânları, sağlıklı yemek seçenekleri ve dinlenme alanları gibi önlemler alınabilir. Ayrıca, çalışma saatlerinin düzenlenmesi ve uygun dinlenme sürelerinin sağlanması da kabin ekiplerinin sağlığı ve performansı açısından önemlidir.

Bu öneriler, kabin ekiplerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürebilmeleri ve genel sağlık durumlarını iyileştirebilmeleri için farklı stratejiler sunmaktadır. Havacılık şirketleri, bu önerileri değerlendirerek kabin ekiplerinin sağlığını destekleyen önlemler alabilir ve böylece çalışan memnuniyetini artırabilirler.

KAYNAKLAR

- Aköz, E. Ş. (1989). “Ayakkabı İmalatında Çalışan İşçilerin Enerji Harcamaları, Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma”, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Ekonomisi-Beslenme Anabilim Dalı, (*Yüksek Lisans Tezi*), Ankara.
- Akpınar, A. T., & Erdağ, T. (2018). “Sustainable Performance Assessment System Model Suggestion for Cabin Crew in Different Airlines”, *In International Congress on Current Debates in Social Science April 19-21, 2018, İstanbul, Turkey* (Vol. 91).
- Aktaş, N. (1988). “Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri”, *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları*, 1040.
- Altan, M., & Engin, O. (2004). “Bir Seyahat İşletmesinde Müşteri Memnuniyetinin Ölçülmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 585-598.
- Arıkan, Z. Y. (2015). “Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği”, Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, (*Yüksek Lisans Tezi*), Kütahya.
- Arılı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., & Yaman, M. (2017). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Ankara, 1-233.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ., & Güleç, E. (1993). “Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22(2), 195-208.
- Arslan P., Karaağaoğlu N., Duyar İ., & Güleç E.,(1993). “Yükseköğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi ile Değerlendirilmesi”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22, 2, 195-208.
- Balcı, A. (2021). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*, Ankara, 150.
- Ballard TJ, Romito P, Lauria L, Vigiliano V, Caldora M, Mazzanti C, & Verdecchia A. (2006). “Self perceived health and mental among women flight attendants”, *Occupational Environmental Medicine*,63(1): 33-38.

- Başıyigit, N. (2022). “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Obezite Sıklığının Belirlenmesi: Van Örneği”, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, (*Yüksek Lisans Tezi*), Van.
- Baysal, A. (1996). “Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Baysal, A. (2006). *Beslenme*, Ankara, 9.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Ankara, 23-24.
- Bilge, E., (2009). “Bir İşletmede Çalışanların Beslenme Durumları ve Enerji Harcamalarının Değerlendirilmesi”, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (*Yüksek Lisans Tezi*), Edirne, 133.
- Birgören, N. (2015). “Uçuş Emniyeti Açısından Ekip Kaynak Yönetimi Uygulamalarının Kabin Ekibi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bir Araştırma”, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (*Yüksek Lisans Tezi*), İstanbul.
- Boğaz, H. (2003). “Tüketicilerin Hızlı Hazır (Fast Food) Yiyecek Tercihleri Üzerinde Bir Araştırma”, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, (*Yüksek Lisans Tezi*), Ankara.
- Bulduk, S. (2005). *Beslenme ilkeleri ve Menü Planlama*, Ankara, 1-178.
- Bülbül, K.G. (2013). “Havayolu Taşımacılığında Üretkenlik Karşıtı Davranışlar ve Kabin Görevlilerinin Algısı Üzerine Bir Araştırma”, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (*Yüksek Lisans Tezi*), Eskişehir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, 82.
- Carr, T. & Descheemaeker, K. (2002). “Nutrition and Health”, *Blackwell Science Ltd*. 185.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul, 534.

- Çelikkol, E. S., Uçkun, C. G., Tekin, V. N., & Çelikkol, Ş. (2012). “Türkiye’de İç Hatlardaki Havayolu Taşımacılığında Müşteri Tercihi ve Memnuniyetini Etkileyen Faktörlere Yönelik Bir Araştırma”, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 70-81.
- Çetin G. & Sarper F., (2013). “Tıp Fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma”, *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 2(6), 84-104.
- Çetingöç, M. (2016). *Havacılık Ve Uzak Psikolojisi*, İstanbul, 185-420.
- Çopur U. (2000). *Gıda Teknolojisi*, İstanbul, 10-14.
- Derin Öney, D., Keskin, S., & Çelikörs, D., (2015). “Konya İl Merkezinde Çalışan Bazı Kamu Memurlarının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3):421-439.
- Dilistan Shipman, Z. & Durmuş, B. (2016). “The impact of personality traits on intention to try new tastes: Food related behaviours of Generation X and Y due to personality traits”, *European Journal of Business and Management*, 8(23), 164-170.
- Driskell, J. A. (2000). *Sports Nutrition*, London, 280.
- Dölekoğlu, C.Ö. & Yurdakul, O. (2004). “Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi”, *Akdeniz İ.İ.B.F.Dergisi*, 8, 62-86.
- Durmuş, S. & S. Öztürk. (2014). “Havayolu Taşımacılığında Lojistik Maliyetler”, *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 205-220.
- Ergül, E. (2009). “Havacılık Ortamlarında İletişim Becerileri”, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 6.1, 99-106.
- Eskici, G. (2020). “COVID-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri”, *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Ö.S), 124-129.
- Gander, P., Mulrine, H. M., van den Berg, M. J., Wu, L., Smith, A., Signal, L., & Mangie, J. (2016). “Does the circadian clock drift when pilots fly multiple transpacific flights with 1-to 2-day layovers?”, *Chronobiology international*, 33(8), 982-994.

- Gerede, E. (2006). “Havacılık emniyeti ve havacılık güvenliği kavramları arasındaki ilişki ve farkların belirlenmesine yönelik bir araştırma”, *Yönetim Dergisi*, 17.54, 26-37.
- Göksel, Ö. (2006). “Şehirlerarası Otobüs İşletmelerinde Çalışan Otobüs Kaptanları, Host ve Hosteslerin Beslenme Durumları, Alışkanlıkları ve Diyet Ölüntülerinin Tespiti”, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, (*Yüksek Lisans Tezi*), Ankara.
- Güneyli, U. (1973). “Mamak Gaz Maske Fabrikası İşçilerinin Beslenme Durumu Bunun Sağlık ve İşe Devama Etkisi”, Hacettepe Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik, (*Doktora Tezi*), Ankara.
- Gürses, F. (2006). “Havayolu İşletmeciliğinde Müşteri Tercihlerini Etkileyen Faktörler ve Yerli Yolculara Yönelik Bir Araştırma”, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (*Yüksek Lisans Tezi*), Balıkesir.
- Intiful, F. D., Oddam, E. G., Kretchy, I., & Quampah, J. (2019). “Exploring the relationship between the big five personality characteristics and dietary habits among students in a Ghanaian University”, *BMC Psychology*, 7(1), 1-7.
- İlbaş, K. (2022). “Kişilik ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü”, Düzce Üniversitesi, (*Yüksek Lisans Tezi*), Düzce.
- İnternet: Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, (2021). Havacılık personeli, (web.shgm.gov.tr/tr/havacilik-personeli, Erişim tarihi: 13.05.2021).
- İnternet: Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, (2022). “Havacılık Sektöründe İstihdam ve Ciro”, *Faaliyet Raporu*, 28. ([2022.pdf \(shgm.gov.tr\)](http://2022.pdf(shgm.gov.tr)), Erişim Tarihi: 01/04/2022).
- İnternet: Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, (2021). Kabin Memuru. (web.shgm.gov.tr/tr/havacilik-personeli/2138-kabin-memuru, Erişim Tarihi 13/05/2021).
- İşyapan Gürbüz, T., & Sözen, İ. (2016). “Kabin Ekiplerinin Duygusal Zeka Yeteneklerinin Problem Çözme Becerilerine Etkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9.1, 39-60.

- Karasar, N. (2008), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara, 76- 77.
- Kavas, A. (2003). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme*. Ankara, 1-4.
- Kaya, E. (2017). “Kabin Ekibi Personelinin Yetkinlik Geliştirme ve İşe Uyum Süreci; Havacılık Sektöründe Bir Araştırma”, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, (*Yüksek Lisans Tezi*), İstanbul.
- Kilic, S. (2016). “Cronbach's Alpha Reliability Coefficient”, *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.
- Kojo, K., Helminen, M., Pukkala, E., & Auvinen, A. (2013). “Risk factors for skin cancer among Finnish airline cabin crew”, *Annals of occupational hygiene*, 57(6), 695-704.
- Küçükerdönmez, Ö. (2008). “Mevsimsel değişikliklerin Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin besin tüketimi, beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümleri ve bazı serum vitamin düzeyleri üzerine etkisi”, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı, (*Doktora Tezi*), Ankara.
- Küçükönel, H. & V. Korul. (2002). “Havayolu İşletmelerinde İnsan Kaynakları Yönetimi”, *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 67-90.
- Liu, G. S., Cook, A., Richardson, M., Vail, D., Holsinger, F. C., & Oakley-Girvan, I. (2018). “Thyroid cancer risk in airline cockpit and cabin crew: a meta-analysis” *Cancers of the head & neck*, 3(1), 1-8.
- Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A. & Torres, S. J. (2014). “Does personality affect dietary intake?”, *Nutrition*, 30(4), 403-409.
- McNeely E, Gale S, Tager I, Kinci L, Bradley J, Coull B, & Hecker S. (2014). “The self- reported health of U.S. flight attendants compared to the general population”, *Environmental Health*, 13: 13.
- McNeely E, Mordukhovich I, Tideman S, Gale S, & Coull B. , (2018). “Estimating the health consequences of flight attendant work: comparing flight attendant health to general population in a cross-sectional study”, *BMC Public Health*, 18: 346.

- National Academies Press (US); (2002). “The Airliner Cabin Environment: Air Quality and Safety”, *National Research Council Committee on Airliner Cabin Air Quality*. Washington (DC).
- Özarslan, Ü. (1981). “Sanayi Kesiminde Çalışan 12-18 Yaş Arasındaki Çırakların Enerji Harcamaları Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerinde Bir Araştırma”, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyet Bölümü, (*Bilim Uzmanlığı Tezi*), Ankara.
- Özçelik, A. Ö. (2000). “Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma”, *Gıda*, 25 (2); 93-99.
- Özkan, A., (2018). “Sınıf Öğretmenlerinin ve Adaylarının Enerji ve Besin Ögesi Alımları (Beslenme Alışkanlıkları) ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi”, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (*Yüksek Lisans Tezi*), Bartın, 86.
- Özdemir Karaca, P. (2011). “Havayolu Müşterilerinin Hizmet Karşılaşmalarında Tatmin Düzeylerini Etkileyen Kritik Anlar Üzerine Bir Araştırma”, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Aralık, 68-79.
- Pekcan, G. (2006). “Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Diyet Kalitesi: Sağlıklı Diyet Göstergeleri”, *5.Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi*, Ankara, 59-60.
- Pekcan G. (2012). *Beslenme Durumunun Saptanması*, Ankara, 24-25.
- Pekcan, G. (2017). “Beslenme rehberi ve su ayak izi”, *Beslenme Diyet Dergisi*, 45(2), 95-98.
- Perrin SL, Dorian J, Gupta C, Centofanti S, Coates A, Marx L, Beyne K, & Banks S.(2019). “Timing of Australian flight attendant food and beverage while crewing: a preliminary investigation”, *Industrial Health*, 57(4); 547-553.
- Reisoğlu, E. (2019). “İstanbul İlinde Yaşayan Bazı Meslek Gruplarının Beslenme Alışkanlıkları ve Bu Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler”, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, (*Yüksek Lisans Tezi*), Bayburt.

- Sabbağ Ç. (2003). “İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri”, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, (*Yüksek Lisans Tezi*), Ankara.
- Saltık, A. (1995). “Çağdaş Sağlık Anlayışı Bağlamında İşçi Beslenmesi”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24 (1) : 123-149.
- Sanlorenzo M, Wehner MR, Linos E, Kornak J, Kainz W, Posch C, & Ortiz-Urda, S. (2015). “The risk of melanoma in airline pilots and cabin crew: a meta-analysis”, *JAMA Dermato.*, 151(1):51-8.
- Sarılgan, A.E. (2011). “Türkiye’de Bölgesel Havayolu Taşımacılığının Geliştirilmesi İçin Yapılması Gerekenler”, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11.1, 69-88.
- Sevenay, N. (1996). “Kayseri il merkezi kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları, yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma”, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, (*Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi*), Ankara, 219.
- Soyutemiz, G. E. (1993). "Yoğurdun insan beslenmesindeki faydalı etkisi ve yoğurt tüketiminin günlük miktarları". *Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 12(2), 96-101.
- Şanlıer N., Konaklıoğlu E. & Güçer E. (2009). “Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki”, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Tangut, E. (2007). “İşçilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ve Alışkanlıkları” Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, (*Yüksek lisans tezi*), Ankara.
- Taşçı, D. & Yalçınkaya A. (2015). “Havayolu Sektöründe Yeni Bir İş Modeli: Bağlı Düşük Maliyetli Havayolu Modeli ve Anadolujet Örneği Bağlamında Bir Karşılaştırma”, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10.2, 177-201.
- T.C Sağlık Bakanlığı (2015). *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Beslenme Rehberi*, Ankara,127

- Wen, T. H., Tchong, W. L. & Ching, G. S. (2015). “A Study on the Relationship between College Students’ Personality and Their Eating Habits”, *International Journal of Information and Education Technology*, 5(2), 146-149.
- Veyisoğlu, N. & Mendeş, B. (20 - 21 Aralık 2020). “Koronavirüs Hastalığı Olan Bireylerin Beslenmesinde Mikro Besin Ögesi Takviyeleri”, *1th Science And Innovation Congress*, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara,50.
- Yurtseven, E., Eren F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E., & Erdoğan, M. S., (2014). “Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(1): 20-6.
- Yurttagül, M. & Yücecan, S. (1985). “Mobilya İşinde Çalışan İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 14; 39-49.
- Yücecan S. (1999). “Besin Tüketimindeki Değişimler ve Yeni Eğilimler”, *Türk Halk Vakfı Araştırma ve Tanıtma Vakfı*, Ankara, Yayın No:23, 235-242.
- Yücel, A. G. (2017). “Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi”, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *(Yüksek Lisans Tezi)*, İstanbul.
- Yücel, B. (2015). “Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi”, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *(Yüksek Lisans Tezi)*, Ankara.
- Zembat, R., Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H., & Bardak, M. (2015). “Çocuğun Beslenme Alışkanlığını Kazandırılmasında Okul Öncesi Eğitim”, *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 417-424.

EKLER

EK-1. Etik Onay

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.11.2021-57748



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ
ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-11054618-302.08.01-57748
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21.09.2021 tarih ve E.45618 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı **Yüksek Lisans öğrencisi Erhan TÜREDİ, Doç.Dr. Menekşe CÖMERT**'in danışmanlığında yürüttüğü **"Hava Yolu İşletmelerindeki Kabin Ekiplerinin Beslenme Durumları ve Alışkanlıklarının Tespiti"** adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 17.11.2021 tarih ve 09 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin katılım listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Araştırma Kod No:2021/223

Prof. Dr. İlhan ÜZÜLMEZ
Komisyon Başkanı

Ek:

- 1- Katılımcı Listesi
- 2- Onaylı Çalışma

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSL6YKYMSV Pin Kodu :S0303	Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5574&eD=BSU6YKYS4V&eS=57748
Adres: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Yücetepe Mahallesi 85. Cadde No 8 06570 Çankaya / Ankara	Bilgi için: Saliha GEMALMAZ
Telefon: +90 (312) 231 73 60	Unvan: Genel Evrak Sorumlusu
Kep Adresi: hacibayramveli@hs01.kep.tr	

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

**ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ**

TOPLANTI TARİHİ :17.11.2021		TOPLANTI SAYISI : 09	
ADI-SOYADI		İMZA	
Prof.Dr.İlhan ÜZÜLMEZ BAŞKAN		KATILDI	
Prof.Dr.M.Fadıl YILDIRIM Başkan Yrd.		KATILDI	
Prof.Dr.Mustafa EKİNCİKLİ		KATILDI	
Prof.Dr.Yıldız AYANOĞLU		KATILDI	
Prof.Dr.Bekir ESKİCİ		KATILDI	
Prof.Dr.Ramazan Pars ŞAHBAZ		KATILDI	
Prof.Dr.Neşe Yaşar ÇEĞİNDİR		KATILDI	
Prof.Dr.Bilgehan GÜLCAN		KATILDI	
Prof.Dr.Funda YURDAKUL		KATILDI	
Prof.Dr.Cem YAŞIN		KATILMADI	

EK- 2. Anket Formu

Anket Formu

Sayın Katılımcı,

"Hava Yolu İşletmelerindeki Kabin Ekiplerinin Beslenme Durumları ve Alışkanlıklarının Tespiti" adlı bu çalışma bir yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır.

Çalışmanın amacı, hava yolu işletmelerinde çalışan kabin ekiplerinin beslenme durumları ve alışkanlıklarının tespit etmektir. Bu amaçla çalışanlara anket uygulaması yapılacaktır ve elde edilen bulgular doğrultusunda öneriler sunulacaktır. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalıdır. Anket kapsamında kimlik bilgisi alınmayacaktır ve elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Çalışmaya katılımınız ve vakit ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

ERHAN TÜREDİ

Ahıv Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız?

☐ 18-25 ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 ☐ 55 ve üstü

2. Cinsiyetiniz?

☐ Erkek ☐ Kadın

3. Eğitim durumunuz?

☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

4. Medeni durumunuz?

☐ Evli ☐ Bekar

5. Meslekteki kaçınıcı yılınız?

☐ 1-5 yıl ☐ 6-9 yıl ☐ 10-15 yıl ☐ 16-25 yıl ☐ 25 yıl ve üzeri

6. Ayda toplam kaç saat uçuyorsunuz?

☐ 1-50 saat ☐ 51-60 saat ☐ 61-70 saat ☐ 71-80 saat ☐ 81-110 saat

7. Tanısı konulmuş herhangi bir rahatsızlığınız var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Sigara ve alkol kullanım sıklığınız nedir?

- ☐ Sigara sıklıkla kullanırım
☐ Alkol sıklıkla kullanırım
☐ Her ikisini de sıklıkla kullanırım
☐ Sigara ara sıra kullanırım
☐ Alkol ara sıra kullanırım
☐ Her ikisini de ara sıra kullanırım
☐ İkisini de kullanmam
9. Çay ve kahve tüketim sıklığınız nedir?
☐ Çay sıklıkla tüketirim
☐ Kahve sıklıkla tüketirim
☐ Her ikisini de sıklıkla tüketirim
☐ Çay ara sıra tüketirim
☐ Kahve ara sıra tüketirim
☐ Her ikisini de ara sıra tüketirim
☐ İkisini de tüketmem
10. Beslenme hakkında yeterli bilginiz var mıdır?
☐ Evet ☐ Hayır ☐ Biraz
11. Beslenme bilgilerini nereden öğrendiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
☐ Radyo ☐ Gazete ☐ Televizyon
☐ Okul ☐ Dergi ☐ Aile, arkadaş
☐ İnternet ☐ Kitap ☐ Şirket Eğitimi
☐ Diğer
12. Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?
☐ Fazlasıyla ☐ Yeteri kadar ☐ Biraz ☐ Hiç
13. Beslenme alışkanlıklarınızda mesleğinizin etkisi var mıdır?
☐ Evet kesinlikle ☐ Hayır sanmıyorum ☐ Biraz etkili ☐ Fikrim yok
14. Gıda harcamalarınız, toplam gelirinizdeki payın yüzde kaçını oluşturmaktadır?
☐ %5 ve daha az ☐ %5-%20 ☐ %20-%35 ☐ %35-%50 ☐ %50 ve daha fazla

15. Günlük su tüketiminiz litre olarak ne kadardır?
() 0-1 lt () 1-2 lt () 2-4 lt () 4 lt ve daha fazla
16. Günde kaç öğün yemek tüketirsiniz?
() 2 öğün () 3 öğün () 4 öğün () 5 öğün veya daha fazla
17. En çok hangi ana öğününüzü atlıyorsunuz?
() Sabah () Öğle () Akşam () Öğün Atlamam
18. Ana öğünlerinizi atlamanızın sebebi veya sebepleri nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
() Zayıflamak için () Canım istemediği için () Unuttuğum için
() Fırsat / zamanım olmadığı için () Gereksiz gördüğüm için
() Alışkanlığım olmadığı için () Öğünleri atlamam
() Diğer
19. Öğün aralarında atıştırmalık olarak hangi yiyeceği tercih edersiniz?
() Meyve () Salata () Tatlı
() Fark etmez () Atıştırmam () Bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda
20. Hızlı hazır yiyecek (Fast food) tüketim sıklığınız nedir?
() Haftada 3-5 kez ve daha sık () Haftada 1 kez
() 15 günde 1 kez () Ayda 1 kez veya seyrek () Hiç
21. Fast food tüketiyorsanız hangi sebep veya sebeplerle tüketiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
() Tüketmiyorum () Zaman kazanmak için () Fiyatları uygun olduğu için
() Servisi hızlı olduğu için () Reklamlarda görüldüğünden
() Doyurucu olduğu için () Lezzetli olduğu için
() Çalıştığım yere ya da evime yakın olduğu için
22. Yemeklerde hangi tür ekmek tüketiyorsunuz?
() Ekmek kullanmam () Beyaz ekmek () Kepekli ekmek
() Tam buğdaylı ekmek () Yulaf ekmeği vb. () Diğer
22. Yemek yeme hızınız nasıldır?
() Hızlı () Yavaş () Normal

23. Yemek yeme isteğinizde hangisi etkili olmaktadır?

- ☐ Görünüşün güzel olması ☐ Lezzetli olması ☐ Fiyatı
☐ Besin değerinin yüksek olması ☐ Hepsi ☐ Diğer

24. Duygu değişimleriniz yemek yeme isteğinizde etkili midir?

- ☐ Hayır ☐ Evet oldukça ☐ Evet bazen ☐ Evet nadiren

25. Yemek gruplarından hangisini sıklıkla tercih edersiniz?

- ☐ Sebzeler ☐ Meyveler ☐ Et ve çeşitleri ☐ Tahıl grupları

26. Sizce gün içerisinde sağlıklı ve dengeli beslenme yapamamanızın nedeni nedir?

- ☐ Zaman Yetersizliği ☐ Bazı Gıdalardan Vazgeçilememesi
☐ Maddi Yetersizliklerden ☐ Unutkanlıktan ☐ Diğer

27. Uçuş sırasında tükettiğiniz içecekler nelerdir?

- ☐ Su ☐ Kahve ☐ Çay ☐ Gazlı İçecekler (Kola vb.)
☐ Soda ☐ Meyve Suyu ☐ Diğer

28. Uçuş sırasında tükettiğiniz yiyecekler nelerdir?

- ☐ Sandviç ☐ Meyve ☐ Salata
☐ Sıcak Yemek ☐ Diğer

29. Yoğurt tüketim sıklığınız nedir?

- ☐ Her gün ☐ Haftada 3-5 kez ☐ Haftada 1 kez ☐ Hiç

30. Herhangi bir diyet uyguluyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

31. Eğer uyguluyorsanız bu diyeti size kim önerdi? (Diyet uygulamayanlar cevaplandırmayacaktır)

- ☐ Doktor ☐ Diyetisyen ☐ Çevremdekiler ☐ Kendim
☐ Televizyon ☐ Dergi, gazete ☐ İnternet ☐ Diğer

32. Eğer uyguluyorsanız ne tür bir diyet uyguluyorsunuz? (Diyet uygulamayanlar cevaplandırmayacaktır)

- ☐ Yağ kısıtlaması ☐ Tuz kısıtlaması ☐ Şeker Kısıtlaması ☐ Diğer

33. Herhangi bir sportif faaliyet yapıyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Türedi, Erhan
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri :
Medeni hali :
Telefon :
Faks :
e-mail :



Eğitim

Derece
Lisans

Eğitim Birimi
Gazi Üniversitesi

Mezuniyet tarihi
2006

İş Deneyimi

Yıl

Yer

Görev

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Hobiler

Spor



