



Araştırma Makalesi

FRMS’de anneliğe yer açmak mümkün mü? Bir risk faktörü olarak annelik yükü

Cemile Erden¹

Öz. Bu çalışma, havacılık emniyetinin temel yapı taşlarından biri olan Aşırı Yorgunluk Risk Yönetim Sistemleri (AYRYS) prensiplerinin, modern çalışma hayatındaki “annelik yükü” ve buna bağlı gelişen zihinsel yorgunluk çerçevesinde uygulanabilirliğini tartışmaktadır. Havacılık sektöründe yorgunluk yönetimi geleneksel olarak operasyonel sınırlar ve dinlenme süreleri üzerinden kurgulanırken; çalışanın özel yaşamındaki, özellikle de annelik rolünden kaynaklanan “görünmez emek” ve “zihinsel yük”ün yarattığı psikolojik yorgunluk çoğu zaman emniyet denkleminin dışında bırakılmaktadır. Çalışmanın temel amacı, annelik yükünü özgün bir risk faktörü olarak tanımlamak ve bu yükün operasyonel emniyet üzerindeki potansiyel etkilerini AYRYS perspektifiyle analiz etmektir. Araştırma kapsamında, annelerin ev içi sorumlulukları, çocuk bakımı ve sürekli devam eden zihinsel planlama süreçlerinin yarattığı kümülatif yorgunluk deneyimi nitel araştırma yöntemiyle derinlemesine incelenmiştir. Kabin memurluğu yapan altı anne ile yarı yapılandırılmış mülakat tekniği ile görüşülmüştür. Görüşmelerden elde edilen bilgiler MAXQDA programında analiz edilmiş ve annelik yükünün boyutları tematik bir çerçevede ortaya konulmuştur. Bu yükün, çalışanın bilişsel performansına olan etkisi, emniyet kültürü içerisinde stratejik olarak yönetilmesi gereken bir bileşen olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, annelik yükünün sadece bireysel bir durum olmadığını, kurumların emniyet performansını doğrudan etkileyebilecek bir risk unsuru olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak çalışma, havacılık yönetiminde daha kapsayıcı bir AYRYS yaklaşımı için teorik bir zemin sunmakta; kurumsal destek mekanizmalarının emniyet performansını artırmadaki kritik önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik yorgunluk, zihinsel yük, görünmez emek, kabin memurluğu, yorgunluk risk yönetim sistemi (AYRYS).

Research Paper

Is it possible to make room for motherhood in FRMS? Maternal load as a risk factor

Abstract. This study examines the applicability of Fatigue Risk Management System (FRMS) principles -a cornerstone of aviation safety- within the framework of “maternal load” and the resulting mental fatigue in modern professional life. While fatigue management in the aviation sector is traditionally structured around operational duty limits and prescribed rest periods, the psychological fatigue stemming from “invisible labor” and the “mental load” associated with motherhood is frequently excluded from the safety equation. The primary objective of the research is to define maternal load as a distinct risk factor and analyze its potential impact on operational safety through an FRMS lens. Within the scope of the study, the experience of cumulative fatigue caused by domestic responsibilities, childcare, and continuous mental planning processes was examined in depth using a qualitative methodology. Semi-structured interviews were conducted with six mothers working as cabin crew members, and the data were analyzed using MAXQDA software to reveal the dimensions of maternal load within a thematic framework. The impact of this load on cognitive performance was addressed as a strategic component to be managed within the safety culture. The findings indicate that maternal load is not merely an individual circumstance but a critical risk factor that can directly influence the safety performance of organizations. In conclusion, the study establishes a theoretical foundation for a more inclusive FRMS approach in aviation management and underscores the vital role of institutional support mechanisms in enhancing overall safety performance.

Keywords: Psychological fatigue, mental load, invisible labor, cabin crew, fatigue risk management system (FRMS)

¹ Havacılık Yönetimi Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, 34520, İstanbul, Türkiye; cemileerden@arel.edu.tr (Sorumlu Yazar)
<https://doi.org/10.52995/jass.1864881>

Geliş Tarihi: 16 Ocak 2026; Kabul Tarihi: 17 Haziran 2026; Yayınlanma Tarihi: 31 Ağustos 2026

© 2026 Yazar(lar). Türk Hava Kurumu Üniversitesi tarafından yayımlanmıştır.

Bu makale Creative Commons Atıf-GayriTicari-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



1. GİRİŞ

Havacılık sektörü, doğası gereği yüksek risk ve yorucu operasyonel döngüler içeren, emniyetin ve güvenliğin en üst düzeyde tutulması gereken kritik bir alandır. Personelin gösterdiği performans ve bilişsel kapasite, uçuş emniyet zincirinin en hassas halkasını oluşturmaktadır. Özellikle kabin ekibi gibi düzensiz ve uzun çalışma saatlerine, zaman dilimi geçişlerine ve yüksek duygusal emek taleplerine maruz kalan çalışan gruplarda, kişisel refah ve tükenmişlik düzeyleri doğrudan operasyonel performansı etkileme potansiyeli taşır. Bu bağlamda, duygusal emeğin ve çalışma koşullarının yol açtığı yorgunluk, sadece bireysel bir sağlık sorunu olmaktan çıkarak, tüm havacılık sisteminin bütünsel emniyetini ilgilendiren merkezi bir konu haline gelmiştir.

Özellikle ev içi görevlerin planlanması, öngörülmesi ve delege edilmesi gibi bilişsel emek süreçleri, çalışan anneler üzerinde sürekli bir stres ve dikkat tüketimi yaratarak iş-aile çatışmasını tetiklemektedir. Bu zihinsel yorgunluğun bir sonucu olan bilişsel işlevlerdeki bozulma, havacılıkta kritik önem taşıyan planlama ve karar verme yeteneklerini olumsuz etkileyebilecek bir potansiyele sahiptir. Dolayısıyla, sadece iş yüküne dayalı geleneksel yorgunluk yönetimi yaklaşımlarının ötesine geçilmeli; örgütsel destek mekanizmaları devreye sokularak, iş-aile çatışmasının yol açtığı psikolojik yükün azaltılması hedeflenmelidir. Geleneksel havacılık sistemi, yalnızca uçuş emniyetine odaklanırken çalışanların aile içi rollerine ve bir anne olarak ihtiyaç duydukları zamana karşı adeta kördür. Esneklikten yoksun, salt "sabit kurallara" dayalı bu yapı, planların aniden bozulmasına neden olmakta ve anneleri çocuklarının okul toplantıları ya da mezuniyetleri gibi en değerli anlarından mahrum bırakmaktadır (Ulufer Kansoy ve Erduran Tekin, 2024).

Bu araştırma, anne kabin memurlarının yaşadığı yorgunluk ve tükenmişlik riskinin derinliklerine inerek, havacılık emniyeti içerisinde çoğu zaman ihmal edilen bu “görünmez” yorgunluğu görünür kılmayı hedeflemektedir. Çalışma kapsamında, annelik temelli yük ve sorumlulukların Aşırı Yorgunluk Risk Yönetim Sistemi'ne (AYRYS/FRMS: Fatigue Risk Management System) entegre edilmesi yoluyla, kadın kabin personelinin psikolojik yorgunluğunu azaltmaya yönelik kurumsal politika önerileri geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda elde edilen veriler nitel yöntemle incelenecek; anneliğin getirdiği psikolojik yükün fizyolojik temelli oluşturulan mevcut emniyet denklemlerine dâhil edilmesi ve bu süreçte örgütsel desteğin uygulanabilirliği derinlemesine tartışılacaktır.

2. ANNELİĞİN ZİHİNSEL YÜKÜ

Occhiuto (2021) tarafından gerçekleştirilen nitel araştırma, “anneliğin zihinsel yükü” olgusunun soyut bir varsayımdan öte, anneler için oldukça somut bir yaşanmışlık olduğunu ortaya koymaktadır. Zihinsel yükün görünmez doğası ve kesintisiz sürmesiyle paralel bir biçimde, bu bilişsel emeğin anneler üzerinde yarattığı tahrip edici etkiler açıkça gözlemlenebilmektedir. Çalışmaya katılan anneler tarafından zihinsel yük; bitmek bilmeyen bir stres kaynağı ve yoğun bir yorgunluk hali olarak tecrübe edilmektedir. Mevcut durumun yalnızca bireysel esenliği tehdit etmekle kalmadığı, aynı zamanda annenin enerji ve dikkat kapasitesini aşındırarak iş ile aile yaşamı arasındaki sınırları muğlaklaştırdığı ve dolayısıyla iş-aile çatışmasına zemin hazırladığı görülmektedir.

Annelikteki bilişsel yükten kaynaklanan yorgunluğun bireyler üzerindeki yansımaları, psikoloji literatüründeki güncel araştırmalarla kapsamlı bir biçimde desteklenmektedir. Örneğin, Dunning & Giallo (2012) tarafından Avustralyalı annelerle yürütülen çalışma; yorgunluk (fatigue) ile ebeveynlik öz-yeterliliği arasındaki ilişkinin, ebeveynlik stresi faktörü nedeniyle zayıfladığını kanıtlamaktadır. Bu bağlamda, süreklilik arz eden fiziksel ve duygusal tükenmişliğin, annelerin stres düzeyini artırarak ebeveynlik rollerindeki yetkinlik algılarını düşürdüğü saptanmıştır.

Söz konusu bulguları destekleyen bir diğer güncel çalışmada ise bilişsel emek; anne ruh sağlığı sorunlarının, stresin ve ilişkisel problemlerin temel nedeni olarak tanımlanmıştır. Yorgunluk ile ebeveynlik öz-yeterliliği arasındaki etkileşimin tamamen ebeveynlik stresi tarafından belirlendiği vurgulanırken; kronik tükenmişlik hissinin annelerin stresini artırarak kendi rollerindeki yeterlilik duygularını azalttığı teyit edilmektedir (Aviv vd., 2025).

Zihinsel yükün kavramsallaştırıldığı farklı bir araştırmada ise bu kavram, bilişsel ve duygusal emeğin birleşik bir tezahürü olarak ele alınmıştır. Araştırmacılar; bu yükün herhangi bir ücret ya da pazarlık olmaksızın üstlenilmesi, uyku ve dinlenme zamanlarına sızacak kadar sınırsız olması ve süreklilik arz etmesi gibi nedenlerle süreci özellikle yıpratıcı kıldığını belirtmektedir. Bu perspektiften hareketle, işverenlerin iş yeri politikalarını revize ederken çalışanların üzerindeki zihinsel yükleri birer kıyaslama kriteri olarak ele almaları gerektiği önemle vurgulanmıştır (Dean vd., 2022).

Özetle, son on yılı aşkın literatür incelendiğinde, annelik yorgunluğu ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkinin sarsılmaz bir tutarlılıkla korunduğu görülmektedir. Dunning & Giallo (2012) tarafından temelleri atılan yorgunluğun ebeveynlik stresi aracılığıyla öz-yeterlilik algısını zayıflattığına dair yaklaşım, Aviv vd. (2025) gibi en güncel çalışmalarla bir kez daha doğrulanmış ve bu denklemdaki belirleyici faktörler akademik olarak perçinlenmiştir. Ancak literatürdeki asıl evrim, yorgunluğun artık sadece fiziksel bir sonuç olarak değil; dinlenme zamanlarına sızan, ücretsiz üstlenilen ve yönetilmesi gereken profesyonel bir "bilişsel emek" türü olarak tanımlanmasında yaşanmıştır. Bu kuramsal süreklilik ve derinleşme; annelik yükünün neden sadece bireysel bir deneyim olarak değil, kurumsal düzeyde bir kıyaslama kriteri ve AYRYS gibi operasyonel emniyet sistemlerinde merkezi bir risk parametresi olarak ele alınması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.

2.1. Düzensiz Çalışma Saatleri ve Anne Çalışana Etkileri

Düzenli ya da düzensiz olması fark etmeksizin çalışan anne olmak kadına ciddi bir zihinsel yük ve yorgunluk olarak geri dönmektedir. Elbette çalışma koşulları, gelir, aile yapısı ve desteği gibi durumlar çalışan annelerin yük ve sorumluluğunu farklılaştırabilirler ancak toplumsal cinsiyet rollerinin kesin ve belirgin olduğu toplumlarda bu yük ve sorumluluk erkek ebeveyne göre çok daha fazladır. Uzun çalışma saatleri ve vardiyalı işlerin kadınlar üzerinde sağlık ve güvenlik risklerini arttırmaktadır. Vardiyalı çalışma programlarının fizyolojik sirkadiyen ritimleri bozduğu, uyku-uyanıklık döngülerini altüst ettiği, fiziksel ve psikolojik sorunların yanı sıra sosyal ve evsel problemleri de attırdığı bulunmuştur (Nesthus vd., 2007). Beyaz yakalı çalışanlarla yapılan bir çalışma; mutlulukla çocuk sayısının ters orantılı olduğunu ortaya koyan ilginç sonuçlar elde etmiştir. Çalışanlarda çocuk sayısı arttıkça kişinin tatmin duyduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinin üstünde yer alan “kendini gerçekleştirme” ile ilgili mutluluk puanları düşmektedir (Akduman vd., 2023). Bu çalışmada cinsiyet üzerinden ayrı bir değerlendirme sonucu bulunmamaktadır ancak bu durumun özellikle ataerkil toplumlarda kadın çalışanlar için daha yüksek bir etkiye sahip olduğu aşıkardır. Genel olarak kadınlar erkeklere kıyasla çok daha yüksek seviyede “işten-aileye geçiş yapan çatışma” yaşamaktadır. Fiziksel ve psikolojik talepler, kadınların iş ve aile yaşamı arasındaki çatışmayı körükleyen en büyük unsurlardır (Grzywacz vd., 2007).

Bazı diğer bulgular ebeveyn olmanın, özellikle kadınlarda daha yüksek düzeyde iş-aile çatışmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Duxbury vd., 1994). Ayrıca iş dışındaki çocuk bakımı ve yaşlı akraba bakımı gibi sorumlulukları olan kadınlar, vardiyalar arasında dinlenmek için yeterli zaman bulmakta zorlanmakta bunun da iş/aile çatışması ve kötü iş/yaşam dengesi riskinin artmasına yol açmaktadır (Caruso, 2015).

İsveçli çalışanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, çoğunlukla kadınların erkeklerden daha fazla uyku sorunu ve iş-aile çatışması bildirmesine rağmen, vardiyalı çalışmanın etkileri açısından kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz etkilenmediğini gösterilmiştir. Ancak dünya genelindeki çalışmalarla kıyaslandığında bu bulgular, İsveç'teki yüksek toplumsal cinsiyet eşitliği ve devlet destekli çocuk bakımı düzeyleri hakkında önemli ipuçları sunmakta ve kadınların yaşadığı yorgunluğun aslında azaltılabileceğini veya erkeklerle eşitlenebileceğini göstermektedir (Tucker vd., 2021).

Uluslararası iş seyahati yapan çalışanların incelendiği başka bir çalışmada, uluslararası iş seyahat sıklığı arttıkça, özellikle bakmakla yükümlü çocuğu olan kadınlarda iş-aile çatışmasının en yüksek düzeye ulaştığı, buna karşın çocuğu olmayan kadınlarda bu etkinin daha zayıf olduğu belirlenmiştir (Mäkelä vd., 2015).

Türkiye'deki tam zamanlı çalışan anneler üzerine yapılan güncel araştırmalar, annelik rolünün “yoğun annelik” idealleri çerçevesinde şekillendiğini ve bu durumun kadınlar üzerinde sürekli bir suçluluk duygusu yarattığını ortaya koymaktadır. Bu idealler, annelerin çocuklarının her türlü ihtiyacını kusursuzca karşılama ve her detayı planlama zorunluluğu hissetmelerine neden olmakta hem işte hem de ebeveynlikte “mükemmel” olma çabası ise kaçınılmaz bir yetersizlik hissinin beraberinde getirmektedir. Özellikle çalışma saatleri nedeniyle çocuklarıyla sınırlı zaman geçirebilen anneler için bu suçluluk duygusu; yorgunluk, stres ve bazen de depresif ruh halleriyle birleşerek zihinsel yükü daha da ağırlaştırmaktadır (Baykal, 2023). Havalimanı yer personelleriyle yapılan bir çalışma kadın çalışanların iş-aile çatışmasını erkeklere kıyasla daha yoğun deneyimlediklerini ortaya koymuştur. İş temelli aile çatışmasında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; aile temelli iş çatışmasına maruz kalma düzeyinin kadınlar lehine yüksek olduğu dikkat çekilmektedir. Bu durum, kadın çalışanların hem iş-aile hem de aile-iş dengesini kurmada erkek meslektaşlarına oranla daha fazla rol çatışması ve zihinsel yük altında kaldığına işaret etmektedir. Çalışmada bu sonuçlar doğrultusunda işverenlerin ve örgütsel yönetimlerin, kadın çalışanlara yönelik esnek çalışma modelleri, kreş ve çocuk bakım destekleri ile kurumsal stres yönetimi programları gibi iş-yaşam dengesini optimize edici yapıcı politikalar geliştirmeleri önerilerinde bulunulmuştur (Yılmaz vd., 2024).

Özetle literatür; vardiyalı çalışma düzeninin yarattığı biyolojik ritim bozukluklarının, toplumsal cinsiyet rolleri ve "ideal annelik" baskısıyla birleşerek kadın çalışanlar üzerinde kümülatif bir zihinsel yük oluşturduğunu doğrulamaktadır. Artan çocuk sayısı ve iş seyahati sıklığı gibi değişkenlerin iş-aile çatışmasını derinleştirdiği, buna karşın yapısal desteklerin ve eşitlikçi politikaların bu yükü dengeleyebildiği görülmektedir. Özellikle Türkiye bağlamında annelerin hem evde hem işte "mükemmel" olma çabası; suçluluk duygusu, stres ve kronik yorgunluğu beraberinde getirmektedir. Havalimanı özelinde yapılan çalışmalar da aile sorumluluklarının iş hayatına yansıyan stresinin kadınlarda çok daha belirgin olduğunu kanıtlamaktadır.

2.2. Havayollarında Çalışan Annelerin Karşılaştığı Zorluklar

Havacılık sektörü, doğası gereği yüksek düzeyde duygusal emek gerektiren bir çalışma alanıdır ve kabin memurlarından kendi gerçek duygularını kurumun amaçları doğrultusunda yönetmeleri, müşteriye karşı her zaman sabırlı ve güler yüzlü olmaları beklenmektedir. Araştırmalar, bu ‘duygu işi’nin çalışanların içsel kaynaklarını tükettiğini ve zamanla kişinin kendi duygularına yabancılaşmasına yol açabileceğini göstermektedir (İyem & Yıldız, 2017). Kabin ekiplerinin sergilediği duygusal emek, mesleki bir zorunluluk olmanın ötesinde; emniyetin tesisi, kriz yönetimi ve operasyonel uyumun sürdürülmesini sağlayan temel bilişsel bir süreçtir. Yapılan araştırmalar, görev esnasında yaşanan duygusal tükenmişliğin memurların sabır ve empati kapasitelerini aşındırarak, acil durumlardaki karar verme mekanizmalarını ve müdahale hızlarını yavaşlattığını ortaya koymaktadır (Mumlu Karanfil & Çoban, 2024). Annelik rolünün getirdiği psikolojik ve fizyolojik yorgunluk, bu duygusal yönetim kapasitesini daha da kısıtlayarak kabin

memurunun kriz anlarında soğukkanlı kalmasını veya ekip içinde sağlıklı bir koordinasyonu sürdürmesini zorlaştırabilir. Dolayısıyla, yorgunluk nedeniyle zayıflayan duygusal emek performansı, sadece bireysel bir tükenmişlik yaratmakla kalmayıp, kriz tepkilerinde gecikmelere ve hizmet sunumunda operasyonel aksaklıklara neden olabilmektedir.

Sivil havacılık sektöründe kadınların kariyer döngüsü, özellikle çalışma saatleri ve iş-yaşam dengesi konusunda ciddi zorluklar barındırmaktadır. Özellikle okul öncesi çağda çocuğu olan kadın kabin memurları, iş talepleri ile dışarıdaki yükümlülükleri (annelik) arasında denge kurmakta daha fazla zorlanmaktadır. Bu dengesizlik hâlinin öfke, kaygı ve algılanan stres ile doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur (MacDonald vd., 2003). Pilot ve kabin ekiplerinin sıklıkla evden uzakta zaman geçirme zorunluluğu, özellikle kadınların üstlendiği ev içi bakım ve aile sorumluluklarının eşit olmayan dağılımı nedeniyle, sektördeki kadınlar için önemli bir engel oluşturmaktadır. Bu bağlamda, kadınların işgücüne yeniden katılımını destekleyen esnek çalışma düzenlemeleri, sektördeki kadın emeğinin potansiyelini gerçekleştirmesi için kritik öneme sahiptir (Seligson, 2024).

Havacılık sektöründe kariyer ve annelik arasındaki denge üzerine yapılan güncel araştırmalar, bu mesleğin doğasının kadınları “ya hep ya hiç” şeklinde keskin bir seçime zorladığını vurgulamaktadır. Sektörün esnek olmayan yapısı ve çalışma takviminin annelik sorumluluklarıyla yapısal olarak uyuşmaması, kadın çalışanlarda sürekli bir “yetersizlik ve suçluluk” hissi uyandıran kaçınılmaz bir yaşam tarzı çatışması yaratmaktadır. Bu durum, birçok kadının anne olduktan sonra ya meslekten tamamen uzaklaşmasına ya da her iki rolü sürdürmeye çalışırken derin bir psikolojik yorgunluk yaşamasına neden olmaktadır (Casebolt, 2023).

Ren & Foster (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, Çinli bir havayolu şirketindeki kadın çalışanlarla yapılan bir vaka çalışmasında, kadın uçucu personelinin yer personelinden daha yüksek çatışma düzeyleri bildirdiği belirtilmiştir. Beklentilere uygun olarak evli kadınların bekâr kadınlardan daha fazla etkilendiği gözlemlenmiştir. Yazarlar, sıklıkla kadınlar tarafından icra edilen “duygusal emek” gerektiren rollerin kadın hostesler ve yer personeli için önemli bir stres kaynağı teşkil ettiğini belirtmişlerdir. Çin’deki üç havayolu şirketini kapsayan vaka analizi, Batılı ülkelerin aksine “aile-den-ışe” değil, “ışten-aileye” yansıyan çatışmanın çok daha baskın olduğunu ve bu durumun kadın çalışanların kariyer hedeflerini düşürmelerine neden olduğunu göstermektedir (Foster & Ren, 2015).

Yaklaşık iki bin İtalyan kadın kabin memuruyla yapılan bir çalışmanın sonuçları oldukça çarpıcıdır. Her iki algılanan (psikolojik, fiziksel) sağlık türü işten ayrılanlara nazaran düşük çıkmıştır. (Ballard vd., 2006). Başka bir çalışmada ise görev seyahatlerinde yaşanan izolasyon, anne, eş ve topluluk üyesi rollerini yeterince yerine getirmek için az zaman veya enerjiye sahip olma gibi iş stres faktörlerinin ruh sağlığını bozmaya başladığı iddia edilmiştir (Ballard vd., 2004). Türkiye’de yapılan bir araştırmada ise kadın kabin memurları, düzensiz çalışma saatleri ve yatı gereklilikleri nedeniyle, kadınların toplumda “iyi bir eş veya anne olamaz” şeklinde olumsuz yargılarla etiketlenme sorunuyla mücadele ettikleri ve bu durumun psikolojik zorluklara neden olduğu tespit edilmiştir (Yanıkoglu, 2024).

Literatürde, özellikle çocuk sahibi olan kadın kabin memurları için bu mücadelenin daha yoğun yaşandığı belirtilmektedir. Güney Afrika’da yazılmış bir tez, çocuk sahibi olanların, artan sorumluluklar nedeniyle çocuğu olmayanlara nazaran dengeyi kurmakta zorlandığını göstermiştir. Elde edilen veriler, bu tür bir kariyerin doğru sosyal destek yapıları ve örgütsel destek ile yönetilebilir olduğu sonucuna işaret etmektedir (Moosa, 2017). Mesleğin getirdiği yoğun fiziksel ve duygusal yorgunluk, annelerin iş sonrası çocuklarına veya çevrelerine ayıracak enerjilerinin kalmamasına yol açabilmektedir. Hızlı iş temposu ve yorgunluk nedeniyle kabin memurları sosyal hayattan uzaklaşma eğilimi göstermekte, evde çocuklarıyla verimli zaman geçirmek yerine sadece sessizlik ve yalnızlık (dinlenme) arayışına girmektedirler. Zorlu bir uçuşun ardından bir annenin kişisel hayatı sadece evde dinlenmekten ibaret hale gelebilmekte, bu yetersizlik hissi de beraberinde öfke, kaygı ve duygusal çekilme davranışlarını getirmektedir (Ulufer Kansoy & Erduran Tekin, 2024).

Mevcut standart uçuş ve görev süresi sınırlamaları (Flight Time Limitations-FTL) çalışanın uçuş dışındaki hayatını ve sorumluluklarını hesaba katmakta ne yazık ki yetersiz kalmaktadır. Oysa Federal Havacılık İdaresi (FAA) tarafından hazırlanan resmi “Flight Attendant Fatigue” raporunda açıkça vurgulandığı üzere; yorgunluk değerlendirilirken yalnızca operasyonel saatler değil, aynı zamanda yaş, cinsiyet, genel sağlık, deneyim ve işe gidiş geliş gereksinimlerini de içeren oldukça değişken kişisel/evsel durumlar gibi bireysel faktörler de titizlikle dikkate alınmalıdır (Nesthus vd., 2007). Bu tespit, bir kadının evdeki annelik rolünün ve ailevi yükümlülüklerinin, uçuş planlamalarından ve AYRYS’den bağımsız düşünölemeyeceğinin en güçlü göstergesidir. Anneliğe yer açmak, sisteme harici bir yük getirmek değil; tam aksine FAA gibi otoritelerin de işaret ettiği bu “evsel durumları” bilimsel yorgunluk yönetiminin merkezine yerleştirmektir. Bu bilimsel yaklaşım, kurumun bireye sunduğu desteğin sadece bir iyi niyet göstergesi değil, aynı zamanda operasyonel emniyetin ve personel verimliliğinin ayrılmaz bir parçası olduğunu göstererek bize örgütsel desteğin etkilerinin yüksek önemini göstermektedir.

2.3. Örgütsel Desteğin Etkileri

Kabin memurlarının meslekte geçirdikleri süre arttıkça, sergilemek zorunda oldukları duygusal emek seviyesi de derinleşmektedir (Chang ve Chiu, 2009). Olumlu ve destekleyici bir çalışma ortamının sağlanması, yöneticilerin

çalışanların kişisel sınırlarına saygı duyması ve toparlanma (dinlenme) ihtiyaçlarını kabul etmesi, çalışan mutluluğunu ve iş-yaşam dengesini güçlendirmektedir (Rodrigo vd., 2025).

Pakistan havacılık sektöründe yapılan bir çalışma, iş-aile çatışması üzerinde medeni durumun etkili olduğu bulmuştur. Örgütsel destek ile iş-aile çatışması arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmış; destek arttıkça iş-aile çatışmasının iş performansı ve iş stresi üzerindeki etkisi azaldığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca, aile desteği ve esnek çalışma saatlerinin iş-aile çatışmasını anlamlı ölçüde azalttığı vurgulanarak, kurumların sağlıklı iş-yaşam dengesi için bu teşvikleri tasarlaması gerektiği belirtilmiştir (Aijaz vd., 2020).

Yapılan başka bir araştırma, kurumsal desteğin hem kadınlar hem de erkekler için işten aileye çatışmayı azaltmada belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma, erkek çalışanlara da kurumsal destek sağlanmasının, ev içi rollerin daha dengeli paylaşılmasına katkı sağlayarak kadınların kariyer gelişimi üzerinde dolaylı fakat olumlu bir etki yaratacağını da göstermektedir (Aycan & Eskin, 2005).

Kabin ekipleri üzerine yapılan nicel bir çalışmada, gerçekleştirilen analizler, aile-iş ve iş-aile çatışmalarının, personelin işten ayrılma eğilimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu kritik ilişkide örgüt tarafından sağlanan desteğin iş-aile çatışmasının yol açtığı işten ayrılma niyetinin olumsuz ve yıkıcı etkisini azalttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, özellikle zorlu ve düzensiz çalışma koşullarına sahip havacılık sektöründe, kurumsal destek mekanizmalarının çalışanların tükenmişlik ve işten ayrılma eğilimlerini kontrol altına almada temel bir kaynak olduğunu göstermektedir (Zorlu, 2023). Buradan hareketle örgütsel desteğin etkileri çalışanın işine devam etme konusunda önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Kabin memurluğunun yoğun duygusal emek gerektiren bir iş olması, ebeveyn çalışanları daha fazla zorlamaktadır. Çocuklar okul veya kreşte olsalar dahi çalışma saatleri ile okul saatleri arasındaki uyumsuzluk ve toplumdaki çocuk bakım hizmetlerinin varlığı (veya yokluğu), iş-aile çatışmasını doğrudan etkileyen unsurlardır (Voydanoff, 2004) Bu nedenle havacılık sektöründe örgütsel destek daha önemli hale gelir. İş-aile çatışması çalışanları duygusal olarak tüketecek görevinde kullanması gereken emek ve dikkatin azalmasına neden olacaktır. Ebeveyn izni ve işyerinde sağlanan çocuk bakım tesisleri gibi aile dostu politikalar, iş-yaşam dengesine hayati bir katkı sunar (Ulufer Kansoy & Erduran Tekin, 2024).

AYRYS, sadece idari bir uyumluluk süreci değil; sektörden elde edilen verilerle desteklenen bilimsel araştırmalara dayanan bütüncül ve proaktif bir yaklaşımdır. Ancak bu sistem, teknik ve yazılı düzenlemelerin ötesine geçerek, operasyonel süreçlerin içine sosyal ve kültürel bir derinlik katmalıdır (Olaganathan vd., 2021). Özellikle kabin memuru annelerin esnek olmayan programlar nedeniyle yaşadığı tükenmişlik riski göz önüne alındığında, literatürdeki bulgular oldukça kritiktir: Algılanan örgütsel destek ve esnek planlamalar, personelin üzerindeki stresi doğrudan hafifletmektedir.

Kurumların annelere sunduğu destekleyici liderlik ve esnek çalışma imkânları, sadece işyerinde kalmamakta, eve olumlu bir duygu geçişi sağlayarak annenin çocuğuyla geçirdiği zamanın kalitesini ve genel yaşam doyumunu artırmaktadır. İşten eve sağlanan bu olumlu duygu geçişi, annenin çocuğuyla geçirdiği zamanın kalitesini ve genel yaşam doyumunu artırır. Dolayısıyla FRMS üzerinden anneliğe yer açmak, kurumlar için bir maliyet yükü değil; aksine örgütsel bağlılığı artırarak nitelikli personeli elde tutmaya yarayan sağlam bir ilişkisel altyapı yatırımdır (Rodrigo vd., 2025).

Geleneksel ve katı havacılık kurallarının aksine, AYRYS'nin veriye dayalı ve esnek yapısı, çalışan annelerin özel yaşam ritimlerini planlamaya dâhil etme konusunda kurumlara güçlü bir zemin sunar. Bu modern yaklaşım, organizasyonların kuralcı çalışma kısıtlamalarından sapmasına izin vererek, yapılandırılmış risk azaltma stratejileri yoluyla yorgunluk risklerini etkin bir şekilde yönetirken, ekip programlarını koordine etmede çok daha fazla esneklik sağlar. Örgütsel desteğin en somut göstergesi olan bu esnek yaklaşım, kurum ile anne arasında ortak bir sorumluluk bilinci inşa eder. Yeni sistemin prosedürel felsefesinde açıkça belirtildiği üzere; “Organizasyon, yeterli dinlenmeye ve uygun tesislere olanak tanıyan bir program sağlamakla yükümlüdür; personel, görev başındayken zinde olmak için bu dinlenme süresini etkili bir şekilde kullanmaktan sorumludur”. Bu bağlamda AYRYS, kurumu sadece uçuş saatlerini dikte eden katı bir otorite olmaktan çıkarır. Sistemi uygulayan yapıyı; anneyi belirsizlikten kurtaran, evdeki çocuk bakım yükünü ve dinlenme fırsatlarını (kaliteli zamanı) öngörülebilir şekilde planlamasına olanak tanıyan destekleyici bir ilişkisel altyapıya dönüştürür (Hadi vd., 2026).

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

AYRYS havacılıkta en temel konu olan emniyet açısından oldukça temel bir olgudur. Ekip yorgunluğu, günümüzde insan performansının farklı yönlerini öngörülebilir şekilde düşüren ve havacılık kaza ile olaylarına sebebiyet verebilen bir tehlike olarak kabul edilmektedir. İnsan beyni ve bedeni, geceleri kesintisiz bir uykuyla en optimal şekilde çalıştığından, 7/24 devam eden operasyonlarda yorgunluk kaçınılmazdır. Dolayısıyla, yorgunluğu tamamen ortadan kaldırmak mümkün olmadığından, bu sürecin yönetilmesi gerekmektedir (International Air Transport Association (IATA), t.y.). Bu sürecin yönetilebilmesi için uçuş fizyolojisi ve yorgunluğu gibi tıbbi olarak

ayrı bir çalışma alanları doğmuştur. Ancak bugüne kadar yapılmış çalışmalara bakıldığında yorgunluk hesaplamalarının uçuş saatleri, zaman farkı, uykusuzluk gibi biyolojik-fizyolojik temelli ele alındığı psikolojik yorgunluğun ölçülmesinin zor olması nedeniyle çok fazla dikkate alınmadığı görülmüştür (Erme, 2026; Higgins vd., 2026; Sekedat vd., 2026). Oysaki çok kriterli karar alma modelleriyle yapılan güncel yorgunluk risk analizleri, psikolojik stres seviyesinin bireysel performans ve emniyet algısı üzerinde en belirleyici ağırlığa sahip kriter olduğunu ampirik olarak ortaya koymaktadır (Erden vd., 2025). Bu durum, operasyonel yorgunluğun sadece fiziksel saat sınırlarıyla değil, zihinsel dekompresyon (stres azaltma) süreçleriyle birlikte ele alınmasının aciliyetini doğrulamaktadır. Kabin memurluğu çoğunlukla kadınların icra ettiği bir meslek olduğu için annelik rolünün de getirdiği yorgunluğun AYRYS'ye bugüne kadar dâhil edilmemesi dikkat çekici bir olgudur. Bu geç kalmış farkındalık ve literatürde bu konuda neredeyse hiç çalışma bulunmaması bu çalışmayı gerekli hale getirmiştir. Çalışan annelerle ilgili çalışmalar iş-yaşam çatışması veya tükenmişlik gibi kavramlar etrafında yapılmış ama emniyetin en önemli konusu olan AYRYS kapsamında çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma alana bir farkındalık ve havacılık şirketlerinin AYRYS'yi güçlendirmeleri için bir öneri- politika sunma amacı taşımaktadır. Nitekim havacılıkta insan faktörü, yalnızca uçuş esnasındaki görev süresiyle sınırlı olmayan, bireyin yaşam alanındaki kümülatif yüklerin tamamından beslenen dinamik bir yapıya sahiptir.

Bu doğrultuda daha fazla anne kabin memuru ile görüşülerek ve daha fazla soru ile daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir. Anne olmayan kabin memurları da çalışmaya dâhil edilerek çeşitli fizyolojik ölçümler aracılığıyla aradaki psikolojik yorgunluk farkı nicel verilerle ortaya konulabilir ve böylece AYRYS'de güncelleme yapılabilmesi için ölçülebilir sonuçlar elde edilebilir. Bu çalışma tüm bu ileri düzey çalışmalara kapı açmayı ve görünmez olan bu problemi görünür kılmayı hedeflemektedir.

3.2. Araştırmanın Tasarımı ve Varsayımlar

Çalışma nitel bir çalışma olup, Maxqda (Versiyon 24.11) nitel analiz aracından alınan analiz sonuçlarına ulaşılmış ve bu sonuçlar yorumlanmıştır. Çalışmada, kavramsal ve tematik analizler gerçekleştirilmiş ve yapılan analizler sonucunda 6 ana tema ekseninde 28 alt tema (N, betimsel tepki/descriptive response) tespit edilmiştir. Araştırma şu varsayımlarda yola çıkmıştır:

- AYRYS anneliğin görünmez zihinsel yükünü ve psikolojik yorgunluğunu göz ardı etmektedir.
- AYRYS annelik faktörü ile yeniden kurgulanırsa kurumsal destek mekanizması aracılığıyla anne kabin memurlarının yorgunluğu ve dolayısıyla uçuş emniyeti daha iyi yönetilebilir.

3.3. Araştırmanın Örnekleme ve Kısıtlılıklar

Araştırmanın katılımcı grubunu, Türkiye merkezli havayolu şirketlerinde aktif olarak görev yapan ve anne olan altı kabin memuru oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında belirlenen yöntem ve yarı yapılandırılmış mülakat soruları için ilgili üniversitenin etik kurulundan onay alınarak süreç başlatılmıştır. Nitel araştırmalarda örneklem genişliğinden ziyade verinin derinliği ve olgunluğu esas alınmakla birlikte, örneklem sayısının altı katılımcı ile sınırlandırılmasında iki temel operasyonel ve psikolojik kısıt belirleyici olmuştur.

İlk olarak, havacılık sektörünün 7/24 esasına dayalı çalışma disiplini ve operasyonel yoğunluk, mülakatların planlanmasını teknik açıdan zorlaştırmıştır. Özellikle anne olan kabin memurlarının, uçuş görevlerinden arta kalan sınırlı boş günlerini öncelikli olarak dinlenme koşullarına ve birikmiş ev içi/çocuk bakımı sorumluluklarına ayırma gerekliliği, görüşme takvimlerinin oluşturulmasında başlıca zaman kısıtını teşkil etmiştir.

İkinci olarak, yorgunluk ve operasyonel emniyet gibi havacılıkta kritik öneme sahip hassas konuların araştırılması, katılımcılar üzerinde kurumsal baskı hissetme veya potansiyel iş kaybı korkusu gibi psikolojik bariyerler oluşturabilmektedir. Bu tür kurumsal çekinceler, potansiyel katılımcıların deneyimlerini paylaşma noktasında mülakat tekliflerine mesafeli yaklaşmasına neden olmuştur.

Tüm bu saha zorluklarına karşın, ulaşılan altı katılımcı ile gerçekleştirilen derinlemesine mülakatlar sonucunda, çalışmanın odaklandığı olgunun özünü kavramaya yönelik yeterli veri çeşitliliğine ve veri doygunluğuna ulaşıldığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, mevcut örneklemin zihinsel yük ve psikolojik yorgunluk arasındaki ilişkiyi nitel bir perspektifle ortaya koymak adına yeterli temsil gücüne sahip olduğu değerlendirilmektedir.

3.4. Veri Analizi ve Kodlama Süreci

Yapılandırılmış görüşmelerle yürütülen araştırmada elde edilen veriler MAXQDA (Versiyon 24.11) aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz öncesinde, gerçekleştirilen görüşmeler transkriptlere dönüştürülerek, etik gizlilik ilkesi

gereğince katılımcı kimlikleri anonimleştirilmiş ve katılımcılar “Anne 1”, “Anne 2”, “Anne 3”, “Anne 4”, “Anne 5” ve “Anne 6” olarak kodlanarak aktarılmıştır. Görüşme yapılan örneklemin sayısının küçük olması nedeniyle kodlama süreci yalnızca tekil tekrar üzerinden yürütülmemiş, anlamlı ifade birimleri de esas alınmıştır. Bu açıdan kullanıcı deneyimleri, duyguları, ihtiyaçları ve değerlendirmelerini içeren söylem ve söylem grupları da dikkate alınmıştır.

MAXQDA (Versiyon 24.11) kullanılarak yapılan analizde sistematik bir dizi kodlama işlemi gerçekleştirilmiştir. Tema oluşturulma sürecinde (1) deneyim örüntüleri, (2) kuramsal ilişki ve (3) katılımcı deneyimleri arasındaki ilişki olmak üzere üç temel ölçüt esas alınmıştır. Bu açıdan öncelikle katılımcı ifadelerindeki tekrar eden deneyimler araştırılmış, ardından bu deneyimlerin kuramsal çerçeve ile ilişkisi değerlendirilmiş ve son olarak da elde edilen bulguların katılımcı geri bildirimleri ile arasındaki anlamlı ilişki kurulmuştur. Analizde dahilinde transkriptler dikkatlice incelenerek non-hiyerarşik açık kodlar oluşturulmuş, sonra bu kodlar üst-kod-alt kod yapısına dönüştürülerek, anlamlı ilişki incelenmiş; tekrarlayan veya anlam olarak örtüşen kodlar birleştirilmiş, kapsamı belirsiz olanların oluşturduğu küme ayrıca çalışılarak yeniden kodlanarak adlandırılmıştır. Böylece açık kodlardan alt temalara, alt temalardan ana temalara doğru ilerleyen sistematik bir kodlama süreci yürütülmüştür.

Bu bağlamda, açıklanan süreç dahilinde yapılandırılan analizin ilk aşamasında transkriptler dikkatlice incelenmiş ve açık kodlama gerçekleştirilerek, “uçuş öncesi yeterince dinlenememe”, “özel günleri kaçırma”, “annelik suçluluğu”, “ev içi sorumlulukların dinlenmeyi kesintiye uğratması”, “zihinsel yük”, “FRMS/AYRYS’nin fiziksel parametrelerle sınırlı kalması” ve “esnek planlama ihtiyacı” gibi açık kodlar tespit edilmiştir. İkinci aşamada ise eksensel kodlama yapılarak açık kodlar, aralarındaki anlamsal, nedensel ve bağlamsal ilişkiler incelenmiştir. Bu aşamada benzer deneyim ve geri bildirim alanları alt temalar altına toplanmış, alt temalar ise araştırmanın ana temalarına dönüştürülmüştür. Analiz sonucunda araştırmanın ana temaları şu şekilde yapılandırılmıştır:

- Vardiya sisteminin annelik rolü ve günlük yaşam dengesi üzerindeki etkileri,
- Gerçek dinlenme eksikliği,
- Annelik kaynaklı suçluluk ve yetersizlik hissi,
- Annelik rolü ile yorgunluk/fatigue ilişkisi,
- Kurumsal esneklik ve destek ihtiyaçları,
- FRMS/AYRYS’nin kapsayıcılık durumu.

Ana temalara dönüştürülen açık kodların altında toplanan deneyimsel geri bildirimlerden oluşan küme ise araştırmanın belirlenmiş yirmi sekiz alt temasını oluşturmuştur. Bu temalar Tablo 1’de bulunmaktadır.

Yapılan kodlama sonucu oluşturulan ana temalar için kelime frekansı ve bulutu analizleri de gerçekleştirilmiştir. Ancak bu analizler, tek başına tema belirleyici nitelikte olmayıp, tematik bulguları destekleyici niteliktedir. Böylelikle kelime frekansları katılımcı deneyimlerinin nerelerde yoğunlaştığını göstermek açısından destekleyici birer unsur olarak kabul edilmiş; ancak temaların esas oluşumu, gerçekleştirilen açık ve eksensel kodlamalara dayandırılmıştır.

Nitel analiz sürecinde subjektifliği bertaraf etmek sonuçların inandırıcılığını artırmak adına, incelenen transkriptlerden elde edilen deneyimsel ifadeler, bulgular doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Kodlama sürecinin tutarlılığını güçlendirmek için, açık kodların alt tema ve üst tema bağlantıları tekrar kontrol edilerek, benzerlik kümesinin tutarlılığı tekrar test edilerek doğrulanmıştır. Çalışma tek araştırmacı tarafından yürütüldüğü için kodlayıcılar arası uyum katsayısı hesaplanmamıştır. Ayrıca kodlama sürecinin şeffaflığını artırmak amacıyla, kodlama sürecini ve tema ilişkilerini gösteren kodlama matrisi (Tablo 1) oluşturulmuştur. Araştırma örneklemini altı kabin memuru anne kümesinden oluşması nedeniyle bulgular genellenebilir sonuçlar üzerinden değil, kodlama ana temaları üzerinden değerlendirilerek yorumlanmıştır. Yorumlama sırasında temalar içerisinde örneklerle gösterilen tekrar eden deneyim ifadeleri, hem nitel analiz sürecinin doğruluk ve tutarlılığını desteklemiş, hem de çalışmanın amacına uygun tematik yoğunluğun sağlandığı gösterilmiştir.

Tablo 1. Açık Kodlardan Alt Tema ve Ana Temalara Geçiş Matrisi

Açık kodlar	Alt tema	Ana tema
Uçuş sonrası yorgunluk, çocuk bakımına devam etme, duygusal yetişememe, istirahat yerine çocuk gereksinimlerini karşılama	Fiziksel ve duygusal yorgunluk	Vardiya sisteminin annelik rolü ve günlük yaşam dengesi üzerindeki etkileri
Çocuk rutiniyle mesai uyumsuzluğu, yatı/nöbet nedeniyle ev rutinden kopma, okul-yemek-uyku saatleriyle uçuş saatlerinin çakışması	Zaman ve rutinlere uyum zorluğu	Vardiya sisteminin annelik rolü ve günlük yaşam dengesi üzerindeki etkileri

Gece uçuşlarının gündüzü kullanmaya imkân vermesi, vardiyalı sistemde çocukla daha verimli zaman geçirme algısı	Ebeveynlik rolüne pozitif katkılar	Vardiya sisteminin annelik rolü ve günlük yaşam dengesi üzerindeki etkileri
Tahammülsüzlük, sosyalleşememe, psikolojik iyi oluşun zayıflaması	Psikolojik iyi oluş ve sosyalleşme	Vardiya sisteminin annelik rolü ve günlük yaşam dengesi üzerindeki etkileri
Gece uçuşlarının annelik rolünü zorlaması, küçük çocuk döneminde günlük yaşam dengesinin bozulması	Annelik rolüne olumsuz katkılar	Vardiya sisteminin annelik rolü ve günlük yaşam dengesi üzerindeki etkileri
Ev işleri nedeniyle dinlenememe, çocuk sorumluluklarının devam etmesi, okul düzeni nedeniyle erken kalkma	Ev ve çocuk sorumluluklarının dinlenmeyi engellemesi	Gerçek dinlenme eksikliği
Dinlenirken zihnin çocuklarda kalması, annelik rolünü kapatamama, evde yapılması gerekenleri düşünme	Zihinsel yük ve aktif annelik rolü	Gerçek dinlenme eksikliği
Biyolojik saatin bozulması, jetlag etkisi, değişken uçuş saatleri nedeniyle verimsiz dinlenme	Biyolojik saat ve jetlag etkisi	Gerçek dinlenme eksikliği
Arka arkaya sabah uçuşları, dört bacak seferler, yoğun çalışma temposu	Uçuşların ve yoğun çalışma temposunun yorgunluğu	Gerçek dinlenme eksikliği
Dinlenmenin yalnızca uyku ile mümkün görülmesi, uyku dışı zamanlarda yenilenememe	Dinlenme hissini uyku ile ilişkisi	Gerçek dinlenme eksikliği
Bazı durumlarda dinlenememe hissini değişken olması, dinlenme algısının kişisel koşullara göre farklılaşması	Göreceli dinlenme algısı	Gerçek dinlenme eksikliği
Okul etkinliği kaçırma, mezuniyetlerde bulunamama, hastalık ve özel günlerde çocuğun yanında olamama	Özel günler ve etkinlikleri kaçırma	Annelik kaynaklı suçluluk ve yetersizlik hissi
Yoğun mesai, vakitsizlik, çocuğa yeterli zaman ayıramama, yetişememe/yetememe hissi	Yoğun mesai ve zaman yetersizliği	Annelik kaynaklı suçluluk ve yetersizlik hissi
Bakıcıya bırakma, aile büyüklerine bağımlı olma, bakım sorumluluğunu devretme	Bakıcıya veya aileye bağımlı olma suçluluğu	Annelik kaynaklı suçluluk ve yetersizlik hissi
Suçluluk hissetmeme, profesyonel yaklaşım geliştirme, ebeveynliğin gerçekçi sınırlarını kabul etme	Suçluluk ve yetersizlik hissini olmaması	Annelik kaynaklı suçluluk ve yetersizlik hissi
Uçuş öncesi yatak istirahati yapamama, ev/çocuk sorumlulukları nedeniyle göreve yorgun gitme	Sorumluluklar nedeniyle dinlenme eksikliği	Annelik rolü ile yorgunluk/fatigue ilişkisi
Uyumadan uçuşa gitme, uykusuzluk nedeniyle yorgunluğun artması	Uykusuzluk kaynaklı fiziksel yorgunluk	Annelik rolü ile yorgunluk/fatigue ilişkisi
Gece uçuşu sonrası dinlenme saatlerinin ev işleriyle bölünmesi, biyolojik ritim bozulması, zihinsel tükenmişlik	Biyolojik ritim bozulması ve zihinsel tükenmişlik	Annelik rolü ile yorgunluk/fatigue ilişkisi
Eşit planlanmayan seferler, ağır uçuş koşulları, görev planlamasının motivasyon üzerindeki etkisi	Görev planlaması ve çalışma koşullarının ağırlığı	Annelik rolü ile yorgunluk/fatigue ilişkisi
Uçuş planlama esnekliği, izin sisteminde öncelik, okul dönemlerinde planlama duyarlılığı, uçuş seçebilme	Planlama ve izin sisteminde esneklik	Kurumsal esneklik ve destek ihtiyaçları
Arka arkaya sabah/gece uçuşlarının azaltılması, sirkadiyen ritmi bozan planlamaların gözden geçirilmesi	Uçuş yoğunluğu ve sirkadiyen ritim düzenlemesi	Kurumsal esneklik ve destek ihtiyaçları
Kreş yardımı, okul çağı çocuklarını da kapsayan destek, psikolojik ve duygusal destek ihtiyacı	Çocuklu personel için özel haklar ve destekler	Kurumsal esneklik ve destek ihtiyaçları
Part-time çalışma, kişisel şartlara göre farklılaştırılmış çalışma modeli, herkesi aynı değerlendirmeme	Çalışma modellerinde esneklik	Kurumsal esneklik ve destek ihtiyaçları
Minimum istirahatlerin tüm çalışanları etkilemesi, dinlenme politikalarının sadece annelikle sınırlı olmaması	Dinlenme politikalarının tüm çalışanlara etkisi	Kurumsal esneklik ve destek ihtiyaçları
FRMS/AYRYS’nin görev süresi ve dinlenme süresi gibi fiziksel parametrelere odaklanması, psiko-sosyal yükleri dışarıda bırakması	Fiziksel parametrelere odaklanan sistem	FRMS/AYRYS’nin kapsayıcılık durumu
Kişisel planlama talepleri, aile dinamiklerine göre esneklik, uçuş görevini değiştirme ihtiyacı	Esneklik ve kişisel planlama ihtiyacı	FRMS/AYRYS’nin kapsayıcılık durumu
Sistemin yeniden gözden geçirilmesi, çalışanların robot gibi görülmemesi, yorgunluğun mazeret hakkına eklenmesi	Sistemin yeniden değerlendirilmesi gerekliliği	FRMS/AYRYS’nin kapsayıcılık durumu

FRMS/AYRYS'nin mevcut haliyle yeterli olduğunu düşünme	Mevcut sistemin yeterli olduğunu düşünen görüş	FRMS/AYRYS'nin kapsayıcılık durumu
--	--	------------------------------------

4. BULGULAR: NİTEL ANALİZ SONUÇLARI VE TEMATİK HARİTA

4.1. Ana Tema 1: Vardiya Sisteminin Annelik Rolü ve Günlük Yaşam Dengesi Üzerindeki Etkileri

Katılımcıların “vardiyalı ve/veya gece uçuşları, annelik rolünüzü ve günlük yaşam dengenizi nasıl etkiliyor?” sorusuna verdikleri cevapların kavramsal analizinde sıklıkla rastlanan ve duygu durumu yaratan kavramlar aşağıdaki tabloda bulunmaktadır.

Tablo 2. “Vardiyalı ve/veya gece uçuşları, annelik rolünüzü ve günlük yaşam dengenizi nasıl etkiliyor?” Sorusuna Verilen Cevapların Kavramsal Analizi

Kavram	Frekans
Anne	7
Gece	4
Zaman	4
Vardiyalı	3
Özellikle	3
Uçuş	3
Annelik	3
Çalışmak	2

İlgili soruya verilen cevaplarda yer alan kavramlar ve sorunun gerçekleşen cevapları, Vardiya Sisteminin Annelik Rolü ve Günlük Yaşam Dengesi Üzerindeki Etkileri ana temasını oluşturmakta ve bu ana tema, beş alt temaya (N1=5) ayrılmaktadır.

4.1.1. Alt tema 1.1: Fiziksel ve duygusal yorgunluk

Tematik çapa, Anne 1: “Dönüşte çok yorgun olduğum için dinlenmeye çalışıyorum. Bu da bazen hem fiziksel hem duygusal olarak yetişememe hissi yaratıyor.”

Tematik çapa, Anne 2: “Arka arkaya verilen gece 2:30 3:30 5:30 zed uçuşları birbirini takip eden günlerde çocukların bakımı dersi vb. gibi etkenlerde bir araya gelince fazlasıyla yorucu oluyor.”

Tematik çapa, Anne 6: “İstirahat etmek yerine çocuğumun gereksinimlerini karşıladığım için zorlanıyorum.”

4.1.2. Alt tema 1.2: Zaman ve rutinlere uyum zorluğu

Tematik çapa, Anne 1: “Çocuklarımla rutinleriyle kendi mesai düzenim neredeyse hiç örtüşmüyor. Onların okul, yemek ve uyku saatlerinde ben ya uçuşta yatıda ya da nöbette oluyorum.”

Tematik çapa, Anne 6: “Uzun uçuş, ER gibi seferlerden geldiğimde, zaman zaman istirahat etmek yerine çocuğumun gereksinimlerini karşıladığım için zorlanıyorum.”

4.1.3. Alt tema 1.3: Ebeveynlik rolüne pozitif katkılar

Tematik çapa, Anne 3: “Gece uçuşları olduğu zaman, benim için daha iyi oluyor. Çünkü gündüzlerini kullanıyorum gerek dışarıdaki işlerimi halletmek olsun gerekse evdeki işleri halletmek olsun. Yani aktif kullanmaya çalışıyorum.”

Tematik çapa, Anne 5: “İyi yönü sabit olarak 9-5 çalışanların gün içinde çocuklarla geçirdikleri zamanlarının daha kısıtlı olduğunu düşünüyorum. Ben bu sistemde daha verimli vakit geçirdiğime inanıyorum.”

4.1.4. Alt tema 1.4: Psikolojik iyi oluş ve sosyalleşme

Anne 4: “Vardiyalı çalışmak daha tahammülsüz bir anne olmama sebep olabiliyor ayrıca gündüzleri yeteri kadar sosyalleşemiyorum.”

4.1.5. Alt tema 1.5: Annelik rolüne olumsuz katkılar

Anne 5: “Gece uçuşu bölümü bence annelik rolünde en olumsuz olan taraf özellikle küçük yaşlarda ve günlük yaşam dengesini çoğu zaman zorluyor.”

Yapılan analizde “anne” kavramının yedi kez tekrar edilerek, annelik kimliğinin çalışanlar üzerinde merkezi bir rol oynadığını betimlemektedir. “Gece” ve “zaman” tepkileri, annelik kimliği ile bu kavramların arasındaki çatışmayı

ve bu çatışmanın yarattığı baskıyı ifade etmektedir. Çatışmanın yarattığı iklim ve beraberinde katılımcılarda gelişen çift yönlü kimlik zorunluluğu hissi, çatışmayı kendi içerisinde negatif duygusal döngüye sokmakta ve annelik rolü ile katılımcıların psikolojik iyi oluşlarında olumsuzluğa neden olmaktadır. Bu nedenle örgütsel liderlik uygulamalarından, bu iş yoğunluğuna karşı esnek vardiya planlaması ve psiko-sosyal destek mekanizmalarını kullanması beklenmektedir.

4.2. Ana Tema 2: Gerçek Dinlenme Eksikliği

Katılımcıların “dinlenme süreniz olsa bile, gerçek anlamda dinlenebildiğinizi düşünüyor musunuz, neden?” sorusuna verdikleri cevaplarda, dinlenme deneyimlerine dair öne çıkan kavramsal frekansları özetlemektedir.

Tablo 3. “Dinlenme süreniz olsa bile, gerçek anlamda dinlenebildiğinizi düşünüyor musunuz, neden?” Sorusuna Verilen Cevapların Kavramsal Analizi

Kavram	Frekans
Anne	7
Dinlenme	4
Zaman	2
Biyolojik	2

İlgili soruya verilen cevaplarda yer alan kavramlar ve sorunun gerçekleşen cevapları, Gerçek Dinlenme Eksikliği ana temasını oluşturmakta ve bu ana tema, altı alt temaya (N2=6) ayrılmaktadır.

4.2.1. Alt tema 2.1: Ev ve çocuk sorumluluklarının dinlenmeyi engellemesi

Tematik çapa, Anne 3: “...eve döndüğümde ev içi sorumlulukların devam etmesi nedeniyle tam anlamıyla dinlenmek her zaman mümkün olmuyor.”

Tematik çapa, Anne 4: “Asla tam dinlenemiyorsunuz çünkü hem ev ile ilgili sorumluluklar hem de çocukla olanlar için yapmam gereken organizasyonlar mutlaka oluyor.”

Tematik çapa, Anne 6: “Çocuğumun okul düzeni, erken saatlerde uyanmak durumunda kalmak gibi durumlardan dinlenemediğimi hissettiğim zamanlar...”

4.2.2. Alt tema 2.2: Zihinsel yük ve aktif annelik rolü

Tematik çapa, Anne 1: “Evdeyken bedenim dinlenmeye çalışsa da zihnim hep çocuklarımda ya da evde yapılması gerekenlerde oluyor. Anne kimliğimi tamamen kapatıp sadece kendime odaklanmak neredeyse imkânsız oluyor.”

Tematik çapa, Anne 5: “Dinlenme anlarının çoğu evin bekleyen işleri, bireysel yapmam gerekenler, çocuğum için yok olduğum anların telafisi ile geçiyor.”

4.2.3. Alt tema 2.3: Biyolojik saat ve jetlag etkisi

Tematik çapa, Anne 1: “Biyolojik saatimiz de sürekli değişen uçuş saatlerinden dolayı... jetlag'dan dolayı şaşırıyor, bu da dinlenmeyi tam verimli hale getiremiyor.”

Tematik çapa, Anne 3: “Biyolojik saatimin sık sık değişmesi... nedeniyle tam anlamıyla dinlenmek her zaman mümkün olmuyor.”

4.2.4. Alt tema 2.4: Uçuşların ve yoğun çalışma temposunun yorgunluğu

Tematik çapa, Anne 2: “Arka arkaya verilen sabah uçuşları veya 4 bacak gibi seferler oldukça yorucu.”

4.2.5. Alt tema 2.5: Dinlenme hissinin ilişkiselliği (uyku ile bağımlı ilişki)

Tematik çapa, Anne 5: “Dinlenme süresi benim için sadece uyku anında ... Uyuduğum anlar dışında verimli dinlendiğimi düşünmüyorum.”

4.2.6. Alt tema 2.6: Göreceli dinlenme algısı

Tematik çapa, Anne 6: “... dinlenemediğimi hissettiğim zamanlar olsa da bazen aksine çok da zamanım olduğunu düşünüyorum.”

Yapılan analiz sonuçları, çalışanların dinlenme deneyimlerinin genellikle beklenen standartların altında kaldığını; bu sürecin kesintili, parçalı ve gerçek bir yenilenmeden uzak olduğunu açıkça göstermektedir. Verilerde "anne"

kavramının bu kadar yüksek bir frekansta tekrarlanması, dinlenme eylemindeki yetersizliğin sadece fiziksel bir bitkinlikle sınırlı kalmadığını kanıtlar niteliktedir. Ebeveynlik rolünün getirdiği yoğun sorumluluklar, yetersiz dinlenme süreleriyle birleştiğinde ortaya çıkan fizyolojik ve zihinsel yük, çalışanların bir sonraki göreve kadar kendilerini tam anlamıyla toparlamalarına engel olmaktadır. Bu durum, bireyin üzerinde biriken yorgunluğun zamanla yerleşik bir yorgunluk olgusuna dönüşmesine zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla, kurumların sunduğu desteğin sadece mesai sonrası verilen fiziksel mola süreleriyle kısıtlı kalmaması gerekmektedir. Şirketlerin, çalışanların zihinsel olarak da kendilerini yenileyebilecekleri, kafa karışıklığından ve stresten uzaklaşabilecekleri yeni imkânlar ve stratejiler geliştirerek mevcut yapılarını bu ihtiyaçlar doğrultusunda genişletmeleri önerilmektedir.

4.3. Ana Tema 3: Annelik Kaynaklı Suçluluk ve Yetersizlik Hissi

Katılımcıların “annelik kaynaklı suçluluk ya da yetersizlik hissi yaşıyor musunuz? Bu hisler hangi durumlarda daha belirgin hâle geliyor?” sorusuna verdikleri cevaplarda suçluluk hissini tetikleyen ve sık vurgulanan anahtar terimler Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 4. “Annelik kaynaklı suçluluk ya da yetersizlik hissi yaşıyor musunuz? Bu hisler hangi durumlarda daha belirgin hâle geliyor?” Sorusuna Verilen Cevapların Kavramsal Analizi

Kavram	Frekans
Anne	6
Zaman	6
Suçluluk	5
Özel	3
Okul	3
Yanında	2
Yoğun (his anlamında)	2

İlgili soruya verilen cevaplarda yer alan kavramlar ve sorunun gerçekleşen cevapları, Annelik Kaynaklı Suçluluk ve Yetersizlik Hissi ana temasını oluşturmakta ve bu ana tema, dört alt temaya (N3=4) ayrılmaktadır.

4.3.1. Alt tema 3.1: Özel günler ve etkinlikleri kaçırmak

Tematik çapa, Anne 1: “Özellikle onların özel günlerini, hastalık dönemlerini veya okul etkinliklerini kaçırdığımda bu duygu çok yoğun oluyor... birçok okul etkinliğine, mezuniyetine ya da sahne aldıkları etkinliklere maalesef katılamadım... özel zamanlarda yılbaşı gibi bayram ve resmî tatillerde... ben yanlarında olamadım.”

Tematik çapa, Anne 3: “Kızımın önemli bir etkinliğine, okul sürecine veya duygusal olarak desteğe ihtiyaç duyduğu bir zamana uçuş nedeniyle katılamadığımda bu hisler daha belirgin hâle geliyor.”

Tematik çapa, Anne 4: “Oğlumun özel günlerine denk gelemediğim zaman kendimi yetersiz hissediyorum.”

Tematik çapa, Anne 5: “Bazen özel günlerinde yanında olamamak yeterince zor bence.”

4.3.2. Alt tema 3.2: Yoğun mesai ve zaman yetersizliği

Tematik çapa, Anne 2: “Vakitsizlik yaşıyorum. Annelik rolünden ziyade yoğun mesailer nedeniyle yetişememek, yetememek hissi ön plana çıkıyor.”

Tematik çapa, Anne 5: “Yetersiz hissettiğim anlar ise hayatın içinde koştururken sürekli yatı görevindeyken hakkını vererek çocuğuma zaman ayıramadığım anlar. Sorumlulukların fazlalığı.”

4.3.3. Alt tema 3.3: Bakıcıya veya aileye bağımlı olma suçluluğu hissi

Tematik çapa, Anne 4: “Annem baktığı için de anneme bağımlı olmak da bazen beni zorluyor.”

Tematik çapa, Anne 5: “Kendi adıma yaşadığım en büyük suçluluk... Bakıcısına bırakıp yatı görevine gitmek.”

4.3.4. Alt tema 3.4: Suçluluk ve yetersizlik hissi eksikliği

Tematik çapa, Anne 6: “Yetersizlik ya da suçluluk hissetmiyorum. Tamamen profesyonel bir yaklaşım içindeyim. Hayat şartları zor, her ebeveyn bir şekilde çocuğuyla yüzde yüz zaman geçiremiyor.”

Katılımcılardan alınan yanıtlar, suçluluk hissini özellikle özel günlerde ebeveyn rolünü yeterince yerine getirememekle tetiklendiğini ve bu durumun duygusal yoğunluğu ve vicdani sorumluluk hislerini derinleştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda örgütsel davranış modellerinin, duygusal emek yükünü tanıması ve çocuk sahibi

çalışanlar ile olmayan çalışanlar arasında eşitliği koruyarak geliştirilecek özel destek sistemleri ile örüntülü bir şekilde genişletilmesi önerilmektedir.

4.4. Ana Tema 4: Annelik Rolü ile Yorgunluk (Fatigue) İlişkisi

Katılımcıların “annelik rolünüz, uçuş görevinizdeki fatigue (yorgunluk) durumunuzu nasıl etkiliyor?” sorusuna verdikleri cevapların kavramsal analizinde yorgunluğun hangi bağlamda belirginleştiği aşağıdaki tabloda bulunmaktadır.

Tablo 5. “Annelik rolünüz, uçuş görevinizdeki fatigue (yorgunluk) durumunuzu nasıl etkiliyor?” Sorusuna Verilen Cevapların Kavramsal Analizi

Kavram	Frekans
Anne	6
Zaman	4
Uçuş	3

İlgili soruya verilen cevaplarda yer alan kavramlar ve sorunun gerçekleşen cevapları, Annelik Rolü ile Yorgunluk (Fatigue) ilişkisi ana temasını oluşturmakta ve bu ana tema, dört alt temaya (N4=4) ayrılmaktadır.

4.4.1. Alt tema 4.1: Sorumluluklar nedeniyle dinlenme eksikliği

Tematik çapa, Anne 1: “Çoğu zaman ev sorumluluklarım ve çocuklarıma zaman ayırmam gerektiğinden uçuşlara 8 saatlik yatak istirahati yapmadan gidiyorum. Bu da uçuşta yorgun ve uykusuz olmama neden oluyor ve dikkat yoğunluğu göstermem gereken anlarda %100 dikkatli olamıyorum.”

Tematik çapa, Anne 5: “Evdeki koşturma ve çocuğun günlük rutinine dahil olmaya çalışırken akşam sefere gitmek tabi ki zor. En çok yoran durum uyuma veya dinlenme şartlarını yerine getiremeden o sefere gidip sorumluluk bilinciyle görevini icra etmek.”

4.4.2. Alt tema 4.2: Uykusuzluk kaynaklı fiziksel yorgunluk

Tematik çapa, Anne 4: “Uyumadan çok kez uçuşa gidiyorum bundan dolayı yorgunluk hissim ciddi artıyor.”

Tematik çapa, Anne 6: “Uçuş öncesi istirahatimi muhakkak ki ayarlıyorum, zaman zaman eve döndüğümde bu konuda rahat davranıp uykusuz ve yorgun olabiliyorum.”

4.4.3. Alt tema 4.3: Biyolojik ritim bozulması ve zihinsel tükenmişlik

Tematik çapa, Anne 3: “Gece uçuşlarını tercih edip gündüzleri aktif kullanma çabam... dinlenmeye ayırmam gereken saatleri çalıyor. Biyolojik saatim zaten sürekli değiştiği için, eve döndüğümde bu dinlenmeyi telafi etmem gerekirken, ev içi sorumluluklarım hemen başlıyor. Bu da beni, dinlenmemiş (fatigue) ve tükenmiş bir zihinle tekrar uçuşa hazırlıyor. Bu süregelen tükenmişlik, uçuş sırasında planlama ve karar verme gibi bilişsel işlevlerimi olumsuz etkileyebilir.”

4.4.4. Alt tema 4.4: Görev planlaması ve çalışma koşullarının ağırlığı

Tematik çapa, Anne 2: “Annelik rolü değil uçuşların kendisi çok ağır eşit planlanmayan seferler örneğin one team mesaileri ve uçuşlarıyla one team ekibi olmayan bir uçucunun şartları mesaileri motivasyonları aynı değil.”

Yorgunluk betimlemesinin annelik rolü ile ilişkisinde “zaman-anne” kavramlarının kesitsel olarak öne çıkması, bireyin iş dışı alanlarında da zaman kaynaklı yorgunluk yaşadığı ve yorgunluk ürettiği şeklinde yorumlanabilir. Bu bakımdan “uçuş” sadece işin teknik kısmını değil, bu sürecin ebeveyn rolündeki yansımaları da içinde barındırmaktadır. Bu bakımdan örgütsel liderlerin iş planlamasında değil, evle iş arasındaki dengenin korunması konusunda da stratejik sorumlulukları olduğu anlaşılmaktadır.

4.5. Ana Tema 5: Kurumsal Esneklik ve Destek İhtiyaçları

Katılımcıların “kurumsal düzeyde hangi tür esneklik veya destekler, sizin yorgunluk düzeyinizi azaltabilir?” sorusuna verdikleri cevapların kavramsal analizinde FRMS ile ilgili düzenleme önerisine ilişkin kavramların kullanım sıklığı aşağıdaki tabloda bulunmaktadır.

Tablo 6. “Kurumsal düzeyde hangi tür esneklik veya destekler, sizin yorgunluk düzeyinizi azaltabilir?”
Sorusuna Verilen Cevapların Kavramsal Analizi

Kavram	Frekans
Anne	7
Boş (zaman)	3
Aynı (şart)	3

İlgili soruya verilen cevaplarda yer alan kavramlar ve sorunun gerçekleşen cevapları, Kurumsal Esneklik ve Destek İhtiyaçları ana temasını oluşturmakta ve bu ana tema, beş alt temaya (N5=5) ayrılmaktadır.

4.5.1. Alt tema 5.1: Planlama ve izin sisteminde esneklik

Tematik çapa, Anne 1: “Özellikle anneler için uçuş planlama ve izin sisteminde daha fazla esneklik büyük fark yaratabilir... çocuklu personele okul dönemi başlarında veya tatil zamanlarında planlama önceliği verilmesi, rotasyonların daha dengeli düzenlenmesi, evde geçirilen dinlenme sürelerinin... gerçekten boş kalacak şekilde planlanması faydalı olurdu.”

Tematik çapa, Anne 3: “Kurumsal düzeyde hangi esneklik ya da düzenleme yapılırsa bana iyi gelir, istediğim boşlarım ve uçuşlarım o tarihe verilse bana daha kolaylık olur... Bana hafta içi boşları daha uygun olur çünkü... kızımın ders programları ile ilgilenabiliyorum.”

Tematik çapa, Anne 4: “İstediğim uçuşu seçebilsem daha güzel bir sistem oluşturabilirdim.”

4.5.2. Alt tema 5.2: Uçuş yoğunluğu ve sirkadiyen ritim düzenlemesi

Tematik çapa, Anne 2: “Arka arkaya verilen 4 bacak seferleri veya sabah uçuşları... gece uyku ve sirkadiyen ritmi bozan seferlerin arka arkaya planlanması gözden geçirilebilir.”

Tematik çapa, Anne 5: “Gece uçuşlarında sınırlama getirilebilir.”

4.5.3. Alt tema 5.3: Çocuklu personel için özel haklar ve destekler

Tematik çapa, Anne 1: “İlk 60 aya kadar kreş yardımı... ancak çocuklar 60 ayı geçtikten sonra tüm bu haklardan yoksun kalıyor. Oysaki lisede okuyan bir çocuğa da annelik görevi var... büyüdükleri zamanda psikolojik ve duygusal anlamda destek daha fazla gerekiyor.”

4.5.4. Alt tema 5.4: Çalışma modellerinde esneklik

Tematik çapa, Anne 5: “Herkesi aynı değerlendirmemek. Mesela her annenin şartları aynı değil... Part time çalışma planı hazırlanabilir.”

4.5.5. Alt tema 5.5: Dinlenme politikalarının tüm çalışanlara etkisi

Tematik çapa, Anne 6: “Minimum istirahatlerin yalnızca anne olmak değil, tüm çalışanları etkilediğini düşünüyorum.”

Yapılan kavramsal analizde “Boş” kelimesinin öne çıkması, çalışanların gerçekten dinlenebilecek “boş” zamanlara duyduğu ihtiyacı dile getirdiğini gösterir. Bu sadece zaman değil, aynı zamanda da zihinsel alan boşluğu talebidir. “Annelik” ve ebeveynlik rolü dâhilindeki “şartlar” arasındaki dengeyi kurmak için kurumlar esnek planlama sistemleri, kişisel tercihlere duyarlı izin modelleri geliştirmesi düşünülmelidir.

4.6. Ana Tema 6: FRMS'nin Kapsayıcılık Durumu

Katılımcıların “FRMS (Yorgunluk Risk Yönetim Sistemi) sizce bu zihinsel ve duygusal yükleri dikkate alıyor mu, almıyorsa, bu sistemde nasıl bir değişiklik önerirdiniz?” sorusuna verdikleri cevapların kavramsal analizinde sıklıkla rastlanan ve duygu durumu yaratan kavramlar aşağıdaki tabloda bulunmaktadır.

Tablo 7. “FRMS (Yorgunluk Risk Yönetim Sistemi) sizce bu zihinsel ve duygusal yükleri dikkate alıyor mu, almıyorsa, bu sistemde nasıl bir değişiklik önerirdiniz?” Sorusuna Verilen Cevapların Kavramsal Analizi

Kavram	Frekans
Anne	7
Dikkat (önem verme)	5
Sistem (süreç)	5
Yük	4

İlgili soruya verilen cevaplarda yer alan kavramlar ve sorunun gerçekleşen cevapları, FRMS'nin Kapsayıcılık Durumu ana temasını oluşturmakta ve bu ana tema, dört alt temaya (N6=4) ayrılmaktadır.

4.6.1. Alt tema 6.1: Fiziksel parametrelere odaklanan sistem

Tematik çapa, Anne 1: “Hayır çünkü şu anda sistem şu anda daha çok fizyolojik yorgunluk parametreleri hesaplanarak çalışıyor. Baz alınan parametreler görev süresi, dinlenme süresi gibi ölçülebilir faktörler. Ama anneliğin gibi duygusal ve zihinsel yüklerin yorgunluğu da en az fizyolojik etmenler kadar üzerimizde etkili. Bu nedenle sistemin, psiko-sosyal faktörleri de içerecek şekilde genişletilmesi gerektiğini düşünüyorum.”

Tematik çapa, Anne 3: “Açık konuşmak gerekirse, FRMS (Aşırı Yorgunluk Risk Yönetim Sistemi) benim yaşadığım zihinsel ve duygusal yükleri dikkate almıyor. Sistem şu an daha çok fiziksel uçuş saatleri, minimum dinlenme süreleri gibi nicel, ölçülebilir verilere odaklanmış durumda. Oysa benim kronik yorgunluğumun temel kaynağı, gece uçuşundan sonra evde dinlenirken dahi devam eden görünmez işler ve annelik suçluluğu gibi duygusal streslerdir. Bunlar log defterine yazılamayan, ölçülemeyen faktörler olduğu için FRMS bunları risk olarak görmüyor.”

Tematik çapa, Anne 5: “Açıkçası dikkate alındığını düşünmüyorum. Çalışmanın genele dönük belli bir yaş aralığındaki çocuk ve anneler için yapıldığını düşünüyorum.”

4.6.2. Alt tema 6.2: Esneklik ve kişisel planlama ihtiyacı

Tematik çapa, Anne 1: “Her kişinin ailenin dinamikleri farklı. Bu sebeple ani ve sonradan durumlar için esneklik yaratabilecek kişisel planlama taleplerini dikkate alan bir FRMS sistemi geliştirilebilir. Örneğin mevcut planlı uçuş görevini bir havuzdan sana daha uygun saatteki görevi çekip planlamayı kesintisiz değiştirebilmek gibi.”

Tematik çapa, Anne 4: “FRMS yükleri değil tutan saatleri sadece dikkate alıyor. Zed saatine göre mesai açılmalı. Annelere daha esnek bir uçuş programı planlanmalı ayrıca mazeret hakkına yorgunluk da eklenmeli.”

4.6.3. Alt tema 6.3: Sistemin yeniden değerlendirilmesi gerekliliği

Tematik çapa, Anne 2: “FRMS tekrar gözden geçirilmeli robot değiliz. Kadın-erkek, anne veya baba olmamız sorun bu değil.”

Tematik çapa, Anne 4: “FRMS yükleri değil tutan saatleri sadece dikkate alıyor. Zed saatine göre mesai açılmalı... ayrıca mazeret hakkına yorgunluk da eklenmeli.”

4.6.4. Alt tema 6.4: Mevcut sistemin yeterli olduğunu düşünen görüş

Tematik çapa, Anne 6: “Dikkate aldığını düşünüyorum.”

Katılımcıların verdiği cevaplarda yer alan “yük” ve “dikkat” kavramları, mevcut FRMS sisteminin çalışanların psiko-sosyal ve “annelik” temelli yüklerini göz ardı ettiğini ifade etmektedir. “Sistem” kelimesinin tekrar edilmesi, FRMS tanımı içerisinde yer alan “sistem” ifadesinden bağımsız olarak bir süreci tanımlamakta ve mevcut yapıya yönelik bir sorgulama ve değişim ihtiyacının altını çizmektedir. Örgütsel liderlik ve destek mekanizmasının, sistemlerin sunduğu sadece fiziksel değil, duygusal ve zihinsel yükleri de kapsayacak şekilde yeniden tasarlanması gerektiğini fark etmesi önerilmektedir.

4.7. Tematik Harita

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen nitel verilerin görselleştirilmesi sonucunda elde edilen kelime bulutu, annelik deneyimi ile havacılık operasyonel süreçleri arasındaki kavramsal kesişimi ve anlamsal kümelenmeleri ortaya koymaktadır. Görselin merkezinde baskın bir ağırlığa sahip olan “anne”, “zaman” ve “uçuş” kavramları, çalışmanın teorik omurgasını oluşturan operasyonel yoğunluk ve zaman baskısı arasındaki doğrudan ilişkiyi simgelemektedir.

Şekil 1’de kavramsal bağlamda aynı renk tonlarıyla gruplandırılan terimler incelendiğinde; “FRMS”, “zihinsel”, “yorgunluk” ve “planlama” kelimelerinin bir küme oluşturması, havacılıktaki emniyet yönetimi prensiplerinin annelik bağlamındaki “zihinsel yük” analizine uygulanabilirliğini akademik bir geçerlilikle desteklemektedir. Özellikle “gece”, “vardiyalı” ve “suçluluk” gibi ifadelerin duygusal ve biyolojik ritim süreçlerini temsil eden tonlarda birleşmesi, annelik rollerinin tıpkı kritik uçuş operasyonları gibi kesintisiz, yüksek sorumluluk gerektiren ve esneklik bekleyen bir yapı arz ettiğini göstermektedir. Bu bütüncül tablo; annelik yorgunluğunun yalnızca fiziksel bir sonuç değil, biyolojik, duygusal ve sistemsel değişkenlerin yönetilmesi gereken çok boyutlu bir 'operasyonel süreç' olduğunu bilimsel bir perspektifle sunmaktadır.



Gerçekleştirilen tematik analiz verilerinden hareketle oluşturulan kelime bulutu, annelik olgusunun operasyonel yorgunluk ve zihinsel iş yükü bağlamındaki izdüşümlerini hiyerarşik bir yapıda sunmaktadır. Görselde en yüksek frekansa ve merkezi konuma sahip olan “Anne” ve “Zaman” kavramlarının, “Suçluluk” ifadesiyle aynı renk tonunda (mor/lavanta) kümelenmiş olması; literatürde “zaman baskısı” ve “rol çatışması” olarak tanımlanan durumun, anne üzerinde yarattığı emniyet bozucu psikolojik maliyeti simgelemektedir.

Şekil 2’de tematik analiz sonrası kavram kelime bulutunda turuncu tonlarla kodlanan “Yük”, “Gece”, “Yoğun” ve “Annelik” bileşenleri; anneliğin mesai mefhumu gözetmeyen, 24/7 esasına dayalı ve yüksek dikkat gerektiren doğasını doğrudan havacılıktaki “operasyonel yoğunluk” kriterleriyle eşleştirmektedir. Gri grupta yer alan “Uçuş” ve “Süreç” terimleri, annelik deneyiminin statik bir durumdan ziyade, dinamik ve hata payı düşük bir süreç yönetimi olarak algılandığını teyit etmektedir. Yeşil kümede birleşen “Önem verme”, “Özel” ve “Okul” kavramları ise, annenin zihinsel kaynaklarını önceliklendirme stratejileriyle yönettiğini ve aile içi sorumlulukların kritik birer operasyonel kalem olarak “checklist” yapısına büründüğünü göstermektedir. Sonuç olarak bu kavramsal ağ; annelik yorgunluğunu, havacılık emniyet yönetimindeki vardiyalı çalışma ve biyolojik ritim bozukluklarıyla yapısal olarak özdeşleştiren özgün bir analitik çerçeve sunmaktadır."



Şekil 2. Tematik Analiz Sonrası Kavram Kelime Bulutu

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılımcılarından alınan cevaplar tepkisel olarak sınıflanmış ve yapılan analiz sonucunda ortaya çıkan betimsel tepkiler (N Toplam=28) tematik olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda, kabin ekiplerinde görevli annelerin yorgunluk deneyimlerinin yalnızca fizyolojik göstergelerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal yüklerin de bu sürecin ayrılmaz bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye’deki kabin hizmetleri literatürü incelendiğinde, duygusal zekâ, empati ve psikolojik sağlamlık gibi kişisel yetkinliklerin önemi üzerinde yoğunlaşan çalışmalarda bu yetkinliklerin yalnızca hizmet kalitesine değil, aynı zamanda acil durumlarda verilecek tepkilere, ekip içi koordinasyona ve yolcu memnuniyetine doğrudan katkı sağladığını kanıtlamıştır (Şahin & Kaygın, 2025). Ancak anneliğin beraberinde getirdiği psikolojik ve fizyolojik yorgunluk, kabin memurlarının bu temel kişisel yetkinliklerini aşındırarak bilişsel performanslarını kısıtlayabilmektedir. Dolayısıyla, yorgunluk seviyesindeki artışın; kriz anlarındaki tepki hızını yavaşlatması, hizmet standartlarını düşürmesi ve operasyonel emniyeti olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır.

Araştırmadan elde edilen veriler, kabin ekiplerinde görev yapan annelerin yorgunluk deneyimlerinin yalnızca fiziksel göstergelerle sınırlı olmadığını, zihinsel ve duygusal yüklerin bu sürecin kurucu bir parçası olduğunu kanıtlamaktadır. Bu bulgular, literatürdeki güncel tartışmalar ışığında üç temel eksenle yorumlanmıştır:

- **Bilişsel Yük ve Operasyonel Emniyet İlişkisi:** Katılımcıların uykusuzluk ve zihinsel tükenmişliğe dair ifadeleri, havacılık literatüründe fiziksel bir yorgunluk semptomundan ziyade, bir bilişsel performans aşınması olarak değerlendirilmelidir. Annelerin ev içi sorumlulukları nedeniyle uçuş öncesi ihtiyaç duydukları 8 saatlik yatak istirahatini tam olarak gerçekleştirememeleri, bilişsel işlevlerde bozulmaya yol açarak karar verme yeteneklerini doğrudan tehdit etmektedir. Bu durum, Şahin ve Kaygın (2025) tarafından vurgulanan; kabin personelinin acil durum tepki hızı, ekip içi koordinasyon ve duygusal zekâ gibi emniyet odaklı temel yetkinlikleri üzerindeki risklerle doğrudan örtüşmektedir. Zihinsel kaynakların ev ve iş arasında bölünmesi, kriz anlarında soğukkanlı kalma ve müdahale hızını yavaşlatma potansiyeli taşıyarak operasyonel emniyet zincirinin en hassas halkasını zayıflatmaktadır.
- **Görünmez Emek ve AYRYS’nin Teorik Yetersizliği:** Araştırmada öne çıkan anneliğin görünmez işleri ve sürekli devam eden zihinsel planlama süreçleri, mevcut Aşırı Yorgunluk Risk Yönetim Sistemleri’nin neden yetersiz kaldığını teorik olarak açıklamaktadır. Dean vd. (2022) tarafından önerildiği üzere, çalışanların üzerindeki zihinsel yüklerin kurumsal politikalarda bir “kıyaslama kriteri” olarak ele alınması gerekliliği, çalışmanın bulgularıyla desteklenmektedir. Mevcut AYRYS yapıları, yorgunluğu sadece uçuş saatleri ve dinlenme süreleri gibi ölçülebilir, fizyolojik parametreler üzerinden tanımlamakta; annelik rolünden kaynaklanan bilişsel emeği emniyet denkleminin dışında bırakmaktadır. Katılımcıların “log defterine yazılamayan yükler” olarak tanımladığı bu süreçlerin göz ardı edilmesi, sistemin “insan” unsurunu çok boyutlu ele almadığını ve psiko-sosyal risklere karşı kör kaldığını göstermektedir.
- **Kültürel Bağlam ve Suçluluk Duygusunun Sosyo-psikolojik Boyutu:** Türkiye’deki yoğun annelik idealleri, annelerin çocuklarının her detayını kusursuz planlama zorunluluğu hissetmelerine ve dolayısıyla sürekli bir suçluluk duygusu yaşamalarına neden olmaktadır. Katılımcıların okul etkinliklerini, mezuniyetleri veya özel günleri kaçırma deneyimleri, sadece bir zaman yönetimi sorunu değil, toplumsal olarak inşa edilen “mükemmel anne” imajına ulaşamamanın yarattığı bir yetersizlik hissidir. Bu noktada Yanıkoğlu’nun (2024) bulgularıyla paralel olarak, kadın kabin memurlarının iyi bir anne olamama yargısıyla etiketlenme korkusu, yaşadıkları zihinsel yükü sosyo-psikolojik bir baskı unsuru haline getirmektedir. Suçluluk duygusunun yarattığı bu duygusal maliyet, çalışanın işine odaklanma kapasitesini aşındırarak, bireysel tükenmişliği kurumsal bir emniyet riski seviyesine taşımaktadır.

Araştırmadan elde edilen tüm bu bulgular, anne kabin memurlarının görünmez yorgunluklarına dair derinlemesine bir perspektif sunarken, metodolojik olarak örneklem büyüklüğüne dair saha gerçeklerini de tartışmaya açmaktadır. Çalışmanın odak grubunun altı (N=6) kabin memuru anne ile sınırlı kalması, niceliksel bir genelleme kaygısından ziyade, havacılık sahasının kendine özgü katı kurumsal yapısından ve nitel araştırmaların derinlik odaklı doğasından kaynaklanmaktadır. Sektörün 7/24 esasına dayalı yoğun operasyonel disiplini içinde, anne olan çalışanların uçuş dışı sınırlı zamanlarını öncelikli olarak ev içi sorumluluklara ve dinlenme ihtiyaçlarına ayırmak durumunda kalmaları, saha erişiminde majör bir zaman kısıtı yaratmıştır. Bununla birlikte, yorgunluk ve operasyonel emniyet gibi regülatif hassasiyeti yüksek konuların soruşturulması, katılımcılar üzerinde profesyonel riskler ekseninde psikolojik bariyerler üreterek mülakat katılımını sınırlamıştır. Ancak nitel araştırma geleneğinde örneklem yeterliliği, pozitivist

yaklaşımın aksine sayısal büyüklükle değil; elde edilen verinin katmanları, niteliği ve veri doygunluğu ile ölçülmektedir. Bu doğrultuda, altı katılımcının deneyim aktarımlarından süzülen ve analiz edilen toplam 28 betimsel tepki (N=28), incelenen fenomenin kurumsal, sosyo-psikolojik ve operasyonel boyutlarını tüm şeffaflığıyla ortaya koyacak zenginlikte bir içerik yoğunluğuna ulaşılmasını sağlamıştır. Dolayısıyla bu örneklem sınırlılığı, çalışmanın açıklayıcı gücünü ve kuramsal katkısını zayıflatmaktan ziyade; sunulan özgün verinin derinliğini korumuş ve gelecek araştırmalar için AYRYS yapılarının daha geniş örneklerle ya da karma yöntemlerle soruşturulması gerektiğine dair metodolojik bir çağrı işlevi görmüştür.

Sonuç olarak bu çalışma, anne kabin memurlarının özgün deneyimlerini ve görünmez yorgunluklarını literatüre dâhil ederek, yorgunluk yönetiminde örgütsel desteğin bir tercih değil, emniyet temelli bir zorunluluk olduğunu kanıtlamaktadır. Kurumsal destek mekanizmalarının kapsayıcı bir şekilde kurgulanması, yalnızca anneler üzerinde değil, tüm personel nezdinde yorgunluk riskini minimize edecek ve bütünsel operasyonel verimliliği artıracaktır. Elde edilen bulgular, havacılık yönetiminde insan unsurunun sadece profesyonel bir çalışan kimliğiyle değil; anne, eş ve birey gibi çok katmanlı kimlikleriyle birlikte, bir bütün olarak sisteme dahil edilmesi gerektiğine dair güçlü bir paradigma değişimi önermektedir.

6. ÖNERİLER

Elde edilen nitel bulgular, annelik yükünün bireysel bir tercih veya ev içi bir sorun olmaktan ziyade, uçuş emniyetini doğrudan etkileyen stratejik bir risk unsuru olduğunu kanıtlamaktadır. Mevcut AYRYS modellerinin sadece fiziksel sınır odaklı ölçümlere dayanması, annelik rolünden kaynaklanan “görünmez” zihinsel yükü emniyet denkleminin dışında bırakmaktadır. AYRYS, paydaşlar arasında işbirlikçi bir yönetim süreci olarak gerçekleşen program ayarlamalarını ve hafifletici stratejiler geliştirmeyi içerir. Dolayısıyla, paydaşlar arasında ortak sorumluluk AYRYS’nin önemli bir yönüdür. Annelerin kendi uçuş programları üzerinde söz sahibi olabilmeleri için kurum ile karşılıklı bir “işbirlikçi yönetim süreci” yürütülmesi AYRYS’nin doğasında zaten yer almaktadır (Olaganathan vd., 2021). Bu bağlamda, anne kabin memurlarının yaşadığı çok boyutlu yorgunluğu yönetilebilir, ölçülebilir ve denetlenebilir bir emniyet parametresine dönüştürmek amacıyla, havayolu işletmelerinin emniyet yönetimi (SMS) altyapılarına doğrudan entegre edilebilecek “Annelik Rolü ve Psiko-Sosyal İhtiyaçlar Odaklı AYRYS Entegrasyon Protokolü” geliştirilmiştir. Bu proaktif sistem, üç temel operasyonel katmandan oluşmaktadır:

I. Veri Toplama ve Risk Teşhis Katmanı: Psiko-Sosyal ve Bio-Matematiksel Modelleme

Mevcut yorgunluk tahminleme yazılımlarında kullanılan biyo-matematiksel modellere, annelik rolünün getirdiği görünmez emek ve akut uykusuzluk döngülerini temsil eden psiko-sosyal katsayılar eklenmelidir.

- **Dinamik Bilişsel Yük İndeksi (DBYİ):** Kabin memurlarının uçuş öncesi hazırlık süreçlerine, “bağımlı aile bireyi (çocuk/yaşlı bakımı)” ve “akut ev içi kesintili uyku” gibi öznel risk faktörlerini puanlayan anket modülleri kurumsal uçuş planlama sistemine (Crew Web/ROSTER) entegre edilmelidir.
- **Genişletilmiş Yorgunluk Raporlama (FR) Arayüzü:** Mevcut emniyet raporlama sistemlerindeki yorgunluk bildirim formları revize edilerek; lojistik, sosyal ve duygusal yüklerden kaynaklanan dikkat dağınıklığı ve bilişsel aşınma durumları, cezai veya idari bir yaptırıma tabi olmaksızın, yasal bir mazeret ve yorgunluk beyanı hakkı olarak sisteme tanımlanmalıdır.

II. Operasyonel Planlama Katmanı: İşbirlikçi Vardiya Havuzu

Annelerin kendi uçuş programları üzerinde söz sahibi olabilmelerini sağlamak amacıyla, havayolu işletmelerinin ekip planlama departmanları bünyesinde algoritmik bir "İşbirlikçi Vardiya Havuzu" kurgulanmalıdır.

- **Kişiselleştirilmiş Roster Tercih Matrisi:** Okul çağı veya okul öncesi çocuğu olan kabin memurlarına, çocukların gelişimsel dönemlerine ve eğitim takvimlerine uyumlu esnek vardiya modelleri (Örn: sabit hafta içi/ hafta sonu boşları, ardışık gece uçuşlarının sınırlandırılması, kısa menzilli/git-gel git veya sadece ER uçuş blokları) opsiyonel olarak sunulmalıdır.
- **Gönüllü Takas ve Esnek Nöbet (Standby) Sistemi:** Anne kabin çalışanlarının çocukla ilgili akut kriz anlarında (ani hastalık, bakıcı problemi vb.) ceza puanı almadan, kendi aralarında hızlı ve dijital olarak vardiya takası (crew swap) yapabilecekleri esnek bir mobil havuz yazılımı operasyona dahil edilmelidir.

III. Örgütsel Destek ve Risk Hafifletme Katmanı: Yapısal Hafifletici Destekler

Annelik suçluluğunu ve bunun yarattığı operasyonel emniyet risklerini (tükenmişlik, odaklanma kaybı) kaynağında azaltmak için aşağıdaki yapısal hafifletici stratejiler devreye sokulmalıdır.

- Sürdürülebilir Kurumsal Kreş Ağları: Havayolu işletmelerinin ana üslerinde (hub) sadece ilk 60 ay ile sınırlı kalmayan, operasyonun 7/24 esasına uygun şekilde geceleri de hizmet veren okul çağı çocuk kreşleri ve nöbetçi etüt merkezleri yapılandırılmalıdır.
- Psiko-Sosyal Dayanıklılık ve CRM Entegrasyonu: Ekip Kaynak Yönetimi (CRM) eğitim modüllerine "Ev-İş Rol Çatışması ve Bilişsel Odak Yönetimi" başlığı eklenmeli; kurumsal düzeyde gizlilik esası, damgalamadan uzak profesyonel psikolojik danışmanlık hatları ve akran destek programları kurulmalıdır.

Sonuç olarak, annelik temelli yüklerin soyut birer kısıtlılık olmaktan çıkartılıp, bu model önerisi doğrultusunda AYRYS süreçlerine operasyonel olarak entegre edilmesi; kurumların emniyet performansını sadece kadın çalışanlar özelinde değil, tüm uçuş emniyeti ekosisteminde etkili bir şekilde artıracak kritik bir müdahale alanıdır. Önerilen bu bütünleşik model, havacılık yönetiminde insan unsurunu yalnızca ölçülebilir bir çalışan kimliğiyle değil, çok katmanlı toplumsal rolleri, biyolojik sınırları ve bilişsel kapasitesiyle birlikte ele alan daha kapsayıcı, dayanıklı ve proaktif bir emniyet paradigmasına zemin hazırlayacaktır.

TEŞEKKÜR

Tüm yorgunluk ve nöbetten çıkan plansız uçuşlarına rağmen vakit ayırarak sorularımı cevaplayan ve bu çalışmayı mümkün kılan anne kabin memurlarına en derin şükranlarımı sunarım.

ETİK BEYAN & GENEL AÇIKLAMALAR

Bu makale, İstanbul, Türkiye’de 6-7 Aralık tarihlerinde gerçekleştirilen 7. Havacılık, Uzay ve Psikoloji kongresinde sunulan “Annelik Temelli Bir FRMS Yaklaşımı Mümkün mü? Anneliğin Zihinsel Yükünün Psikolojik Yorgunluk Bağlamında Görünmezliği” isimli bildirinin genişletilmiş halidir. Çalışmada kullanılan yöntem ve mülakat soruları, İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu’nun 12.12.2025 tarihli ve 2025/31 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

YAPAY ZEKÂ KULLANIM BEYANI

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde Gemini, yalnızca dil bilgisi, yazım, noktalama ve/veya dilsel akıcılığın iyileştirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Yapay zekâ çalışmanın bilimsel içeriğinin oluşturulması amacıyla kullanılmamıştır. Yapay zekâ tarafından önerilen tüm düzenlemeler yazar(lar) tarafından gözden geçirilmiş ve doğrulanmıştır.

YAZARLARIN KATKILARI

Tüm yazarlar makalenin son halini okumuştur ve onaylamıştır

FON

Söz konusu değildir.

VERİ VE MALZEME MÜSAİTLİĞİ

Söz konusu değildir.

ÇIKAR ÇATIŞMALARI

Söz konusu değildir.

KAYNAKÇA

Aijaz, M., Shahab, S., Khan, S., & Nawab, E. S. (2020). Life of females in Pakistani aviation: Assessing the relationship of work-family conflict with stress and job satisfaction. *International Journal of Business and Economic Affairs*, 5(4), 170-183. <https://doi.org/10.24088/ijbea-2020-54003>

Akduman, G., Dinçer, E., & Karadal, H. (2023). Kim daha mutlu? Çalışan mutluluğunun demografik özellikler bazında analizi. *International Journal of Arts & Social Studies Dergisi*, 6(10), 73-90.

- Aviv, E., Waizman, Y., Kim, E., Liu, J., Rodsky, E., & Saxbe, D. (2025). Cognitive household labor: Gender disparities and consequences for maternal mental health and wellbeing. *Archives of Women's Mental Health*, 28(1), 5-14. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01490-w>
- Aycan, Z., & Eskin, M. (2005). Relative contributions of childcare, spousal support, and organizational support in reducing work-family conflict for men and women: The case of Turkey. *Sex Roles*, 53(7-8), 453-471. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7134-8>
- Ballard, T. J., Corradi, L., Lauria, L., Mazzanti, C., Scaravelli, G., Sgorbissa, F., Romito, P., & Verdecchia, A. (2004). Integrating qualitative methods into occupational health research: A study of women flight attendants. *Occupational and Environmental Medicine*, 61(2), 163-166. <https://doi.org/10.1136/oem.2002.006221>
- Ballard, T. J., Romito, P., Lauria, L., Vigilano, V., Caldora, M., Mazzanti, C., & Verdecchia, A. (2006). Self perceived health and mental health among women flight attendants. *Occupational and Environmental Medicine*, 63(1), 33-38. <https://doi.org/10.1136/oem.2004.018812>
- Baykal, N. B. (2023). Maternal workload, maternal guilt and the coping strategies of working mothers. *Psychological Applications and Trends* 2023, 1, 70-74. <https://doi.org/10.36315/2023inpact015>
- Caruso, C. C. (2015). Reducing risks to women linked to shift work, long work hours, and related workplace sleep and fatigue issues. *Journal of Women's Health*, 24(10), 789-794. <https://doi.org/10.1089/jwh.2015.5481>
- Casebolt, M. K. (2023). Gender diversity in aviation: What is it like to be in the female minority? *The Journal of Aviation/ Aerospace Education & Research*, 32(1). <https://doi.org/10.15394/jaaer.2023.1943>
- Chang, C.-P., & Chiu, J.-M. (2009). Flight attendants' emotional labor and exhaustion in the Taiwanese airline industry. *Journal of Service Science and Management*, 02(04), 305-311. <https://doi.org/10.4236/jssm.2009.24036>
- Dean, L., Churchill, B., & Ruppanner, L. (2022). The mental load: Building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers. *Community, Work and Family*, 25(1), 13-29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Duxbury, L., Higgins, C., & Lee, C. (1994). Work-family conflict: A comparison by gender, family type, and perceived control. *Journal of Family Issues*, 15(3), 449-466. <https://doi.org/10.1177/019251394015003006>
- Erden, C., İlbaş, A., & Kaya, H. (2025). Fatigue Risk Management in the Logistics and Aviation Sectors: A Multi-Criteria Approach. *International Journal of Contemporary Economics and Administrative Sciences*, 15(2), 1465-1490. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18209520>
- Erme, E. B. (2026). Comparison of fatigue symptoms according to flight types. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 14(2), 167-186. <https://doi.org/10.1080/21641846.2026.2627164>
- Foster, D., & Ren, X. (2015). Work-family conflict and the commodification of women's employment in three Chinese airlines. *International Journal of Human Resource Management*, 26(12), 1568-1585. <https://doi.org/10.1080/09585192.2014.949821>
- Grzywacz, J. G., Arcury, T. A., Marín, A., Carrillo, L., Burke, B., Coates, M. L., & Quandt, S. A. (2007). Work-family conflict: experiences and health implications among immigrant Latinos. *Journal of Applied Psychology*, 92(4), 1119-1130. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.4.1119>
- Hadi, M., & Dewi, M. P. (2026). Implementation of the fatigue risk management system policy for flight safety at the air force regional command I (resources, procedures, and compliance). *JOSS: Journal of Social Science*, 5(1), 43-57. <http://joss.al-makkipublisher.com/index.php/js>
- Higgins, J., Efthymiou, M., & Ropotos, I. (2026). Improving flight safety through controlled rest: Pilot practices and perceptions. *Safety Science*, 193. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2025.107030>
- International Air Transport Association (IATA). (t.y.). *Fatigue risk management*. Erişim tarihi: 02 Haziran 2026. <https://www.iata.org/en/programs/safety/operational-safety/fatigue-risk/>
- İyem, C., & Yıldız, Z. (2017). Gökyüzündeki gösteri: Kabin memurlarının duygusal emek süreçlerine yönelik bir araştırma. *Söke İşletme Fakültesi Priene Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 11-22. <http://dergi.adu.edu.tr/PUSB/default.asp>
- MacDonald, L. A., Deddens, J. A., Grajewski, B. A., Whelan, E. A., & Hurrell, J. J. (2003). Job stress among female flight attendants. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 45(7), 703-714. <https://doi.org/10.1097/01.jom.0000071509.96740.dd>
- Mäkelä, L., Bergbom, B., Saarenpää, K., & Suutari, V. (2015). Work-family conflict faced by international business travellers: Do gender and parental status make a difference? *Journal of Global Mobility*, 3(2), 155-168. <https://doi.org/10.1108/JGM-07-2014-0030>

- Moosa, R. (2017). *Exploring work life balance amongst female flight attendants at selected airlines in the Western Cape* [University of the Western Cape]. <http://etd.uwc.ac.za/>
- Mumlu Karanfil, S., & Çoban, R. (2024). Emotional labor in aviation: A phenomenological research on cabin crew. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(4), 1303-1326. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.1420508>
- Nesthus, T. E., Schroeder, D. J., Connors, M. M., Rentmeister-Bryant, H. K., & Deroshia, C. A. (2007). *Flight Attendant Fatigue*. www.faa.gov/library/reports/medical/oamtechreports/index.cfm
- Occhiuto, A.-M. (2021). *The invisible shift: The mental load of motherhood*. Concordia University Montréal, Québec, Canada.
- Olaganathan, R., Holt, T. B., Luedtke, J., & Bowen, B. D. (2021). Fatigue and Its Management in the Aviation Industry, with Special Reference to Pilots. *Journal of Aviation Technology and Engineering*, 10(1), 45-57. <https://doi.org/10.7771/2159-6670.1208>
- Ren, X., & Foster, D. (2011). Women's experiences of work and family conflict in a Chinese airline. *Asia Pacific Business Review*, 17(3), 325-341. <https://doi.org/10.1080/13602380903462159>
- Rodrigo, J., Del Villar, B., Klinhom, S., Kumar Sekar, S., & Habeeb, S. (2025). Organizational culture and job satisfaction: The mediating role of work-life balance in the airline industry. *Theresa Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(2), 119-139.
- Sekedat, C., Muck, R., McCauley, M., & Van Dongen, H. (2026). 0171 Fatigue risk management in aviation: Optimal planning of sleep opportunities during 24-hour layovers through biomathematical modeling. *Sleep*, 49. https://academic.oup.com/sleep/article/49/Supplement_1/A75/8673454
- Seligson, D. (2024). *Women and aviation: Quality jobs, attraction and retention*. <https://doi.org/10.54394/GYUN3488>
- Şahin, Y., & Kaygın, E. (2025). Türkiye'de kabin hizmetleri üzerine yapılan bilimsel çalışmalara genel bir bakış. *Sosyal Bilimlerde Akademik Çalışmalar Dergisi*, 1(2), 140-152.
- Tucker, P., Leineweber, C., & Kecklund, G. (2021). Comparing the acute effects of shiftwork on mothers and fathers. *Occupational Medicine*, 71(9), 414-421. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqab083>
- Ulufer Kansoy, S., & Erduran Tekin, Ö. (2024). Fatigue among cabin crew and work-life balance: A qualitative study in the Turkish context. *Journal of Aviation*, 8(2), 146-152. <https://doi.org/10.30518/jav.1456810>
- Voydanoff, P. (2004). Implications of work and community demands and resources for work-to-family conflict and facilitation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 9(4), 275-285. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.9.4.275>
- Yanıkoglu, Ö. (2024). De-gendering the occupation: Exploring gender-based career challenges experienced by female flight attendants. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 652-667. <https://doi.org/10.17336/igusbd.1231093>
- Yılmaz, M. K., Aynacı, S., & Samast, A. A. (2024). İş-aile çatışması: Yer hizmetleri için beklenen bir sonuç mu? *European Journal Of Managerial Research (EUJMR)*, 8(15), 37-61.
- Zorlu, A. (2023). *Fiziksel çalışma koşulları ve işten ayrılma niyetiyle ilişkisinde algılanan örgütsel desteğin düzenleyici rolü- Kabin ekipleri Üzerine Bir Araştırma*. Maltepe Üniversitesi.