

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Kronotip, insanların genetik ve biyolojik ritimlerine bağlı olarak günün hangi saatlerinde daha enerjik ve odaklı olduklarını belirleyen bir kavram. Bilim insanları en yaygın üç kronotipten söz eder: sabah kuşları (larks), gece baykuşları (owls) ve kolibriler (hummingbirds)...

ZAMANI HACKLEMEK:

Biyolojik saatler iş hayatını nasıl yeniden yazıyor?

Dr. Öğr. Üyesi Pınar SARP HÜSEYİN
İKÜ İşletme Bölümü

O fiste sıradan bir günün nasıl geçtiğini düşünelim. Sabahın erken saatlerinde gözleri parlayarak bilgisayarına sarılan, kahvesini bitirmeden yarım işi tamamlayan mesai arkadaşınız vardır. Bir de saatler öğlene yaklaşmadan kendine gelemeden, asıl performansını akşam üzeri gösteren başka arkadaşınız. Bu fark çoğu zaman kişilikle veya çalışkanlıkla açıklanır. Oysa gerçekte işin sırrı biyolojik saatlerimizde, yani kronotiplerimizde gizlidir.

Kronotip, insanların genetik ve biyolojik ritimlerine bağlı olarak günün hangi saatlerinde daha enerjik ve odaklı olduklarını belirleyen bir kavramdır. Bilim insanları en yaygın üç kronotipten söz eder: **sabah kuşları (larks)**, **gece baykuşları (owls)** ve **kolibriler (hummingbirds)**. Sabah kuşları gün doğarken zihinsel olarak en güçlü saatlerini yaşar. Baykuşlar sabahları uyum sağlamakta zorlanır ama akşam saatlerinde yaratıcılıkları doruğa çıkar. Kolibriler ise günün orta saatlerinde dengeli bir performans sergiler. Bu farklılıklar yalnızca birer alışkanlık değildir; sirkadiyen ritim dediğimiz biyolojik saat tarafından yönetilir ve genetik kökenleri vardır.

Yaş ile bağlantısı...

Yaş ilerledikçe kronotipler de değişir. Çocuklar ve yaşlılar daha çok sabahçı eğilim gösterirken, ergenler ve genç yetişkinler genellikle akşamcıdır. Bu nedenle lise çağındaki öğrencilerin sabah erken derslerde dikkatlerini toplamakta zorlanmaları şaşırtıcı değildir. Yetişkinlikte ise bu biyolojik farklılık yalnızca uyku düzenini değil; iş performansını, hata yapma riskini ve hatta psikolojik sağlığı doğrudan etkiler.

Modern iş yaşamı büyük ölçüde **sabah dokuz – akşam beş** mesaisi üzerine kurulmuştur. Bu düzen sabah kuşları için daha uyumludur çünkü enerjilerini günün başında orta-



ya koyabilirler. Ancak baykuşların verimliliklerinin en yüksek olduğu akşam saatleri genellikle işin dışında kalır. Çalışanların potansiyelinin yalnızca bir bölümünün kullanılabilmesi, onların iş deneyimini de doğrudan etkiler. Sabahları verimsiz hisseden bir çalışan, kendini yetersiz görebilir; bu durum motivasyon kaybına, uzun vadede ise bağlılığın zayıflamasına yol açabilir.

Konuya dair güncel bir anket de bu tabloyu destekliyor. **MyPerfectResume** tarafından 1.500 çalışanla yapılan araştırmada, katılımcıların %94'ü kendi tercih ettiği saatlerin dışında da çalıştığını ifade etti. Çalışanların %55'i standart 09:00–17:00 mesaisini tercih ederken, %24'ü daha erken başlayıp öğleden sonra daha erken bitirmeyi istediğini belirtti. Katılımcıların %59'u kendini sabah insanı (early bird) olarak tanımladı ve %65'i en üretken oldukları zamanın sabah olduğunu söyledi. Buna karşın, çalışanların %25'i kendini gece kuşu (night owl) olarak tanımladı ve

bu grup için akşam saatleri en verimli dönem olarak öne çıktı. İlginç bir şekilde, ankete katılanların %28'i öğle ile öğleden sonraki zaman dilimini (12.00–15.00) günün en verimsiz dönemi olarak işaretledi. Bulgular, iş dünyasının uzun yıllardır sabah 9–akşam 5 düzeni üzerine kurulmuş olmasına rağmen çalışanların biyolojik çeşitliliğini tam olarak yansıtmadığını gösteriyor. Çoğunluk sabah saatlerinde verimli olsa da, dörtte birlik gece kuşu kitlesi geleneksel mesai saatleri içinde potansiyelini tam ortaya koyamıyor.

Daha adil bir iş deneyimi

Bu farklılıkların işyerinde en çok hissedildiği alanlardan biri toplantı kültürüdür. Sabah kuşlarının ağırlıkta olduğu ekiplerde sabah toplantıları oldukça verimli olabilir. Ancak ekipte baykuşlar da varsa, sabah alınan kararlar onların katkısını gölgeleyebilir. Karma takımlarda kritik görüşmelerin öğleden sonraya bırakılması, hem sabahçıların hem akşamcılarının zi-

hinsel ritmine uygun düşerek daha dengeli ve kapsayıcı sonuçlar sağlar. Böyle bir yaklaşım yalnızca karar kalitesini artırmaz, aynı zamanda çalışanların kendilerini daha adil bir iş deneyiminin parçası olarak görmelerini sağlar.

Kronotip farklarının dikkate alınması, günümüzde giderek daha önemli hale gelen **çalışan deneyimi** açısından da kritik bir rol oynar. Çalışma saatleriyle biyolojik ritim arasındaki uyum, çalışanların işten aldığı tatmini belirleyen unsurlardan biridir. Bir kişi kendi doğal ritmine uygun çalıştığında, işini yalnızca bir zorunluluk değil, daha anlamlı ve sürdürülebilir bir deneyim olarak algılar. Bu da uzun vadede hem bağlılığı güçlendirir hem de işten ayrılma niyetini azaltır. Özellikle genç kuşaklar için bu uyum, tercih ettikleri işyerini belirlemede önemli bir faktör haline gelmiştir. Z kuşağı ve sonrasında iş hayatına katılan Alfa kuşağı, esnek çalışma modellerini yalnızca bir seçenek değil, temel bir beklenti olarak görüyor.

Hibrit ve uzaktan çalışma düzenlerinin yaygınlaşmasıyla bu beklenti daha görünür hale geldi. Artık birçok kişi işini kendi biyolojik ritmine göre planlayabiliyor. Sabah kuşları gün doğmadan projelerini tamamlarken, baykuşlar akşam geç saatlere kadar üretkenliğini sürdürüyor. Bu durum iş dünyasına neredeyse kesintisiz bir üretkenlik imkânı sunarken, çalışanların işyerine dair deneyimlerini de zenginleştiriyor.

Sonuçta sabah kuşu, gece baykuşu ya da kolibri olmak kişisel bir tercih değil, biyolojik bir gerçektir. Bu gerçeği yok sayan iş hayatı, çalışanların potansiyelini sınırlar. Kronotipleri dikkate alan bir iş düzeni ise yalnızca verimlilik değil, aynı zamanda çalışanların mutluluğu ve sağlığı açısından da kazanç sağlar. Çalışan deneyimini önemseyen ve farklı biyolojik ritimlere uyum sağlayan kurumlar, gelecekte yetenekleri çekme ve elde tutma konusunda çok daha avantajlı olacaktır. Çünkü zamanı hacklemek, zamanı sıkıştırmak değil, doğamızla uyumlu şekilde kullanmaktır.