

Merak Ettikleriniz

İlay Çelik Sezer [merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr

“Gece Kuşu” ya da “Sabah İnsanı” Diye Bir Ayrım Gerçekten Var mı?

İnsanların zihnen ve bedenen kendini daha zinde ve enerjik hissettiği saatlere göre “gece kuşu” ya da “sabah insanı” diye nitelediğine rastlamışsınızdır. Hatta belki kendiniz için de bu nitelermelerden birini kullanıyorsunuz. Bunlar kulağa öznel değerlendirmeler gibi gelse de aslında bilimsel olarak da tespit edilmiş bir sınıflandırmaya karşılık geliyor.

Bilim insanları, bireylerin günün hangi saatlerinde daha uyanık, enerjik ve üretken olduklarını belirleyen biyolojik temelli bu tercihleri “kronotip” olarak adlandırıyor. Kronotipler, vücudumuzdaki biyolojik saatin yani sirkadiyen ritmin, uyku düzenimizi ve günlük zihinsel-fiziksel performansımızın zamanlamasını nasıl etkilediğini ifade ediyor.

Kronotipler kabaca üç ana grupta toplanıyor: sabahçı tip, akşamcı tip ve ara tip. Sabahçı tipler yani popüler tabirle sabah insanları, erken saatlerde kendiliğinden uyanabilen ve sabahın ilk saatlerinde zihinsel olarak daha hızlı toparlanan, dikkat, hafıza ve problem çözme gibi bilişsel becerilerde günün erken saatlerinde daha yüksek performans gösteren bireylerdir. Popüler dilde gece kuşu olarak tabir edilen akşamcı tipler ise sabahları uyanmakta zorlanır, gün içinde zihnen yavaş yavaş açılır ve özellikle akşam saatlerinden itibaren zihinsel olarak daha uyanık, yaratıcı ve kolay odaklanabilir hâle gelir. Ara tip ise uyanıklık ve zindelik açısından sabah ya da akşam saatlerine belirgin bir yönelim göstermeyen,



Alexey Yaremko / iStock

günün farklı zamanlarında görece dengeli bir uyanıklık düzeyine sahip bireyleri temsil eder. Toplumun büyük çoğunluğu bu ara tip içinde yer alır. Öte yandan aslında kronotip kavramı net kategoriler olarak değil, bir yelpaze yani spektrum şeklinde değerlendirilir.

Yapılan araştırmalar, insanların sabahçı ya da gececi olma eğilimlerinin sadece alışkanlıklardan kaynaklanmadığını, kronotiplerin önemli ölçüde genetik temele dayandığını gösteriyor. Ancak bu eğilimler kişinin gün ışığına ne kadar maruz kaldığı, iş okul düzeni, yaş ve yaşam tarzı gibi etkenlerle zaman içinde kısmen değişebiliyor.

Günün doğru zaman aralığında yeterli ve kaliteli uyku almanın, sağlığın önemli bir bileşeni olduğu biliniyor. Akşamcı tipteki bireyler genellikle geceleri daha aktif olma eğilimi gösterdikleri için uyku süresinin ve kalitesinin düşük olması sağlık risklerine neden olabilir. Bu yüzden bu bireylerin yatma saatlerini ve koşullarını, yeterli ve kaliteli bir uykuyu temin edecek biçimde ayarlamak için özel bir çaba göstermesi gerekebilir. Öte yandan kronotip kavramını mutlak bir sınıflandırma olarak kabul etmek doğru değil. Bu kavrama temkinli yaklaşmak, bireysel farklılıklara, bağlamlara ve şartlara göre gerçekleşebilen değişimleri de göz önünde bulundurmaya gerekiyor.

Kaynaklar

<https://doi.org/10.1093/sleep/zsw048>
<https://doi.org/10.1016/j.slsci.2014.09.004>