

Alışveriş Merkezi Çalışanlarında “Sosyal Jet Lag”

“Social Jet Lag” in Shopping Center Employees



ANTALYA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Yeliz YILMAZ MİROĞLU^{1*} Bengü Miray ŞEKER¹ Zeynep DEMİRCİ¹

¹Dr. M. Hilmi Güler Bilim ve Sanat Merkezi, Ordu/Türkiye

¹Dr. M. Hilmi Güler Science and Art Center, Ordu/Turkey

*yelizmiroglu@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7182-0039

bengu08.bme@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0228-0010

zeynepdemirci0075@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6849-2633

MAKALE BİLGİSİ / ARTICLE INFORMATION

Geliş Tarihi / Date Received

02.11.2020

Kabul Tarihi / Date Accepted

30.12.2021

Yayın Tarihi / Date Published

Aralık / December 2021

Yayın Sezonu / Pub Date Season

Aralık - Haziran / December - June

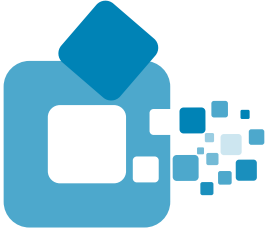
ATIF / CITE as

Yılmaz Miroğlu, Y., Şeker, B.M, Demirci, Z. (2021). “Alışveriş Merkezi Çalışanlarında Sosyal Jet Lag”/ “Social Jet Lag in Shopping Center Employees”. bilar: Bilim Armonisi Dergisi, 4 (2): 4-10. doi: 10.37215/bilar.808891

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bilar>

Copyright © Published by Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü Since 2018, Antalya, 07100 Turkey. All rights reserved.





Alışveriş Merkezi Çalışanlarında “Sosyal Jet Lag”

“Social Jet Lag” in Shopping Center Employees



ANTALYA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÖZET

Modern hayatın kaçınılmaz unsurlarından olan alışveriş merkezlerinin fiziksel koşullarının ve çalışma düzeninin bu mekanlarda çalışan insanlarda hem sağlık hem de psikolojik açıdan birtakım sorunlara yol açtığı bilinmektedir. Özellikle uyku düzeni bozukluğunun günlük ritme olan etkisi bireylerde sosyal jet lag olarak tanımlanan bir kavramı ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmada Ordu ilinde bulunan alışveriş merkezlerindeki çalışanların sosyal jet lag durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Ordu ilinde bulunan 54 alışveriş merkezi çalışanına ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Yaşam Kalitesi Ölçeği, Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği ve Epworth Uykululuk Ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgi olarak çalışanların yaş aralığı, çalışma yılı aralığı ve cinsiyeti kullanılmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizlerinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) kullanılmıştır. Sonuç olarak istatistiksel anlamda çoğu grupta anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Ancak, ortalama değerlere bakıldığında alışveriş merkezi çalışanlarının sosyal jet lag eğilimlerinin olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal jet lag, alışveriş merkezi, psikoloji

ABSTRACT

It is known that the physical conditions and working order of shopping centre, which are inevitable elements of modern life, cause both health and some psychological problems for the people working in these places. Especially, the effect on daily rhythm of sleep disorder has revealed a concept defined as social jet lag in individuals. The aim of the study is to investigate the social jet lag status of employees in shopping centre in Ordu province. Scales were applied to 54 shopping center employees in Ordu province. The Quality of Life Scale, Pittsburg Sleep Quality Scale and Epworth Sleepiness Scale were used as data collection tools. Employees' age range, working year range and gender were used as demographic information. Statistical Package for Social Sciences (SPSS) was used for the statistical analysis of the study. As a result, no statistically significant difference was found in most groups. However, considering the average values, it can be said that the shopping center employees have social jet lag tendency.

Keywords: Social jet lag, shopping center, psychology.

1. GİRİŞ

Günümüzde insanlar zamanlarının büyük bir kısmını işyeri, ev, okul gibi kapalı mekanlarda geçirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) farklı zamanlarda yayınladığı raporlarda, insanların zamanının %90'ını kapalı mekanlarda (%70 iş, %20 ev) geçirdiğini belirtmektedir (Erdoğan Zeydan vd. 2009) Tüketim toplumu olarak adlandırdığımız şu an ki toplumunda, bu kapalı mekanların başında alışveriş merkezleri gelmektedir ki bu şehirlerin bir gerçeği durumundadır. Geçmişte üretimle ilişkili olan büyük şehirler, bugün tüketicinin artış gösterdiği alışveriş merkezlerine ev sahipliği yapmaktadır. Kentleşme, sanayileşme ve modernleşme süreçlerinin bir ürünü olan bu yerler, hem insanların boş zamanlarını geçirmeye hem de tüketimi arttırmaya neden olmaktadır (Şentürk 2012).

Alışveriş merkezlerinin tarihsel gelişim sürecine bakıldığında, ticaret alanlarının alışveriş merkezlerine dönüşüm sürecindeki ilk adımların Avrupa'da atıldığı görülmektedir. Şimdiki alışveriş merkezlerinin ilk temsilcileri Amerika'da görülmüştür. Kısa zaman içinde modern alışveriş merkezlerinin benzerleri ülkemizde ve pek çok ülkede inşa edilmiştir (Ceylan vd. 2017). Alışveriş Merkezleri ve Yatırımcıları Derneği 2017 yılının Şubat ayı verilerinde aktif olan 377 alışveriş merkezi (AVM)'nin bulunduğu ve bunların toplamda 11 milyon metrekarenin üzerinde kiralanabilir alanla hizmet verdiği gösterilmiştir. Genel anlamda bir alışveriş merkezinde 100'den fazla mağaza ve restoran bulunmakta, ortalama 1000 işçi çalışmaktadır (Bektaş 2017).

İnsanlar, 24 saatlik periyotta çeşitli aktiviteler gerçekleştirmektedirler. Bir gün içinde gerçekleşen aktivitelerin tümüne günlük ritim denir. Günlük ritim insanın yaşam saati gibidir. Günlük ritme ters olan alışkanlıklar vücut metabolizmasını olumsuz etkileyip yaşamı strese sokabilmektedir (Roenneberg vd. 2012). Uyku saati günlük ritmi etkileyen faktörlerden birisidir. İnsanlar sosyal yaşamındaki birçok zorunluluktan dolayı uyku kalıplarının dışına çıkmak durumundadır. Bir kişinin günlük yaşamında uyuma ve uyanma saatlerinde düzensizliğe neden olabilmektedir. Meydana gelen bu uyku düzensizliğine "Sosyal Jetlag" denir (Roenneberg vd. 2003, Wittmann vd. 2006). Uyku saatleri düzensiz olan kişilerin günlük ritimleri olumsuz şekilde etkilenmektedir. Sosyal jetlag sendromunun sonucu olarak; baş ağrısı, aşırı yorgunluk, uykusuzluk, dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği, vücut direncinin azalması, mide ağrısı, hazımsızlık, obezite ve beslenme bozuklukları sayılabilir (Damar 2016).

Almanya'nın Münih şehrindeki Ludwig-Maximilians Üniversitesi'nden tıbbi psikoloji profesörü Till Roenneberg tarafından yapılan araştırmalar, jet lag kavramını seyahat alanından çıkarıp iş hayatına taşımıştır. "Jet lag" dan dolayı meydana gelen rahatsızlıkları yaşamak için yurt dışı seyahat yapılması şart değildir. Çalıştığınız ofis içinde bile "sosyal jet lag" sendromuna yakalanmamız an meselesidir (Roenneberg vd. 2012).

Alışveriş merkezi çalışanlarının ortamlarındaki fiziksel sorunları biraz açarsak karşımıza "Hasta bina sendromu" kavramı da çıkacaktır. Hepimiz zamanımızın çoğunu iç mekanlarda geçirmekteyiz. Dolayısıyla bu mekanlarda hava kalitesi de en az dış mekandaki kadar önemlidir.

"Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1982 yılında, hasta bina sendromunda görülen belirtileri 5 kategori altında listelemiştir:

1.Göz, burun ve boğazda tahriş

2.Nörolojik veya genel sağlık semptomları: baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, kusma, fiziksel ve zihinsel yorgunluk, hafıza kaybı, konsantrasyon eksikliği.

3.Deride gözlenen tahriş: deride kızarıklık, ağrı, kaşıntı ve kuruluk.

4.Nedeni belli olmayan aşırı duyarlılık reaksiyonları: astım olmayan kişilerde astım benzeri semptomlar, göz ve burun akıntısı.

5.Koku ve tat bulguları: koku ve tat duyusunda değişiklikler ("Erdoğan Zeydan vd. 2009").

Uyku-uyanıklık döngüsü doğal karanlık-aydınlık ile uyumlu bir şekilde hareket eder. Fakat yapay aydınlatmalar ve modern hayat şekli bu döngünün doğal halinden uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Uyku döngüsündeki bu düzensizlik fiziksel sağlığımızı ve bilişsel performansımızı olumsuz yönde etkilemektedir (Sarıgül 2017). Uyku, bir insanın yaşam kalitesini, iyilik durumunu etkileyen, sağlığın çok önemli bir parametresi olarak görülmektedir (Engin ve Özgür 2004).

Alışveriş merkezi çalışanlarının tüm koşulları düşünüldüğünde hem fiziksel hem de psikolojik olarak zorlu bir ortamda çalıştıkları görülmektedir. Alışveriş merkezlerinin açık havada inşa edilenleri hariç kapalı olanları üzerinden gözlem yapılacak olursa hepsinde suni havalandırma ve suni ışıklandırma bulunmaktadır. Alışveriş merkezinde belli bir süre geçirdikten sonra gözlerimizin ağırlaştığını ve başımızın ağrıdığını hissedebiliriz. Alışveriş merkezi çalışanlarının 24 saatlik gün döngüsündeki mesai dilimi uzun ve

değişken giriş-çıkış saatlidir. Ayrıca bu zamanın suni havalandırılan ve suni ışıklandırılan bir yerde geçmesi birçok sendroma yol açabilmektedir. Bu sendromların başında "Sosyal jet lag" gelmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada, alışveriş merkezi çalışanlarında sosyal jet lag durumlarının ortaya konması amaçlanmıştır.

2. MATERYAL VE METOT

Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKÖ), Buysse vd (1991) tarafından geliştirilmiştir. 19 maddeden oluşmaktadır. Toplam puanlar 0-21 arasındadır. Ölçekte puanların artması uyku kalitesinin iyi olmadığını, uyku problemi düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. PUKÖ'nin Türkiye için uyarlaması Ağargün vd. (1996) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ), Ware ve Sherbourne (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Her sorunun puanı 0-100 arasında değişir. YKÖ'de puanlar arttıkça yaşam kalitesinin arttığını göstermektedir. YKÖ'nin Türkçe'ye uyarlanması, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri Koçyiğit vd (1999) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır.

Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ), dörtlü likert tipi bir ölçek olup 0-3 arasında puanlaması bulunmakta ve yüksek puan uykululuğu göstermektedir. Ölçek, Johns (1991) tarafından geliştirilmiş ve uykululuk düzeyini değerlendirmede kullanılır. Türkçe uyarlaması, geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Ağargün vd. 1999). Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmanın örneklemini, ilimizde bulunan iki alışveriş merkezindeki 54 çalışan oluşturmaktadır. Belirlenen ölçekler 29 (%48.3)'u kadın, 25 (%41.7)'i erkek olmak üzere 54 alışveriş merkezi çalışanına uygulanmıştır.

Çalışmanın istatistiksel analizlerinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım kontrolü için basıklık çarpıklık değerleri Kurtosis ve Skewness testi ve Kolmogrov-Smirnov testiyle, grup varyanslarının homojenlik kontrolü Levene testi ile yapılmıştır. Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ) ve yaşam kalitesi toplam puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Pittsburgh Uyku Kalite Ölçeği (PUKÖ) için ise Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Testlerde ve sonuçların yorumlanmasında önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Çalışanların demografik özellikleri 'Çizelge 1' de verilmiştir.

Çizelge 1.Çalışanların demografik özellikleri		
Tanımlayıcı özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	29	53.7
Erkek	25	46.3
Yaş		
18-30	30	55.6
31-50	24	44.4
Çalışma Yılı		
0-3	26	48.1
4-7	16	29.6
8 üzeri	12	22.2

3.1. Çalışma Yılına Göre Sonuçlar

EUÖ homojenlik testi sonucu 0.374 olarak bulunmuş ve homojen dağılım gösterdiği görülmüştür. $p > 0.05$ ($p = 0.738$) olarak tespit edilmiştir. Fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Yaşam kalitesi homojenlik testi sonucu 0.076 olarak bulunmuş ve homojen dağılım gösterdiği görülmüştür. $p > 0.05$ ($p = 0.907$) olarak tespit edilmiştir. Fark yine istatistiksel olarak anlamlı değildir.

PUKÖ için homojenlik testi sonucu 0.722 olarak bulunmuş ve homojen dağılım göstermediği görülmüştür. 0-3 yıl ve 4-7 arası çalışma yılına sahip olan grupların karşılaştırılmasında $p < 0.05$ ($p = 0.007$) olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır. 0-3 yıl ve 8 yıl üzeri çalışma yılına sahip olan grupların karşılaştırılmasında $p > 0.05$ ($p = 0.691$) olarak tespit edilmiştir. Fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. 4-7 yıl ve 8 yıl üzeri çalışma yılına sahip olan grupların karşılaştırılmasında $p < 0.05$ ($p = 0.008$) olarak tespit edilmiştir. Farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Çizelge 2'de çalışma yılına göre eğilim sonuçları verilmiştir.

Çizelge 2.Çalışma yılına göre ortalama eğilim sonuçları		
Yıllar	EUÖ için ortalama eğilim sonucu	Yaşam kalitesi için ortalama eğilim sonucu
0-3 yıl arası	4.92	74.58
4-7 yıl arası	5.31	73.88
8 üzeri	5.83	72.33

3.2.Cinsiyete göre sonuçlar

EUÖ için homojenlik testi sonucu 0.91 olarak bulunmuştur. $p > 0.05$ ($p = 0.465$) olarak tespit edilmiştir. Fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Yaşam kalitesi için homojenlik testi sonucu 0.179 olarak bulunmuştur. $p < 0.05$ ($p = 0.035$) olarak tespit edilmiştir. Fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

PUKÖ için $p > 0.05$ ($p = 0.484$) olarak tespit edilmiştir. Fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Çizelge 3'te cinsiyete göre ortalama eğilim sonuçları verilmiştir.

Çizelge 3. Cinsiyete göre ortalama eğilim sonuçları			
Cinsiyet	EUÖ için ortalama eğilim sonucu	Yaşam kalitesi için ortalama eğilim sonucu	PUKÖ için ortalama eğilim sonucu
Kadın	4.93	77.65	26.12
Erkek	5.60	69.49	29.10

3.3. Yaşa göre sonuçlar

EUÖ için homojenlik testi sonucu 0.051 olarak bulunmuştur. $p > 0.05$ ($p = 0.821$) olarak tespit edilmiştir. Fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Yaşam kalitesi için homojenlik testi sonucu 0.986 olarak bulunmuştur. $p > 0.05$ ($p = 0.431$) olarak tespit edilmiştir. Fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

EUÖ ve PUKÖ arasında ters yönde korelasyon olduğu ($r = -0.008$, $p > 0.05$) aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Yaşam kalitesi ve EUÖ arasında düşük düzeyde pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r = 0.109$, $p > 0.05$).

PUKÖ ve yaşam kalitesi arasında da düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r = 0.129$, $p > 0.05$).

Çizelge 4'te yaşa göre eğilim sonuçları verilmiştir.

Çizelge 4. Yaşa göre ortalama eğilim sonuçları		
Yaş	EUÖ için ortalama eğilim sonucu	Yaşam kalitesi için ortalama eğilim sonucu
18-30	5.33	75.26
31-50	5.13	72.14

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma sonucunda, uykululuk ile çalışma yılı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Ancak ortalama puanlara bakarsak (Çizelge 2), çalışma yılı sayısı arttıkça uykululuğunda arttığı sonucuna ulaşılabilir. Yaşam kalitesi ve çalışma yılı arasında da anlamlı

bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak ortalama puanlara baktığımızda çalışma yılı arttıkça yaşam kalitesinin düştüğü görülebilmektedir. Çalışma yılı ve uyku kalitesi arasında değişik bir durumla karşılaşılmaktadır. 0-3 yıl ve 8 yıl üzeri çalışanlarla uyku kalitesi arasında anlamsız bir fark gözlemlenmesine rağmen 4-7 yıl arası çalışanlarda fark anlamlı çıkmıştır. Bu durumun "şok veya travma" etkisiyle açıklanabileceğini düşünmekteyiz. Travmanın, ilk etki aşaması, kahramanlık aşaması, balayı aşaması, uyanış aşaması, yeniden yapılanma aşaması olmak beş aşaması bulunmaktadır (DBE t.y). Aşamalara ve etrafımızda gerçekleşen bu tarz olaylara dikkat edersek, insanlar bir olayla ilk karşılaştığında ne olduğunu anlamlandıramadıkları bir hal içinde olurlar. Zaman ilerledikçe olayı anlar ve duruma uygun tepkileri verirler. Sonrasında ise durumu kanıksar ve uyum gösterirler.

Cinsiyete göre;

Uykululuk testinde anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Ancak ortalama eğilim değerlerine bakıldığında (Çizelge 3) kadınlarda 4.93, erkeklerde 5.60 olduğu tespit edilmiştir. Sosyal jet lag parametrelerinden biri olan uykululuğun erkeklerde daha yüksek çıkması kadınlara göre sosyal jet lag'a daha yakın olduklarını göstermektedir.

Yaşam kalitesi açısından da anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Ancak ortalama değerler kadınlarda 77.65, erkeklerde ise 69.49 olarak tespit edilmiştir. Erkeklerin yaşam kalitelerinin kadınlardan düşük çıkması yine onların sosyal jet lag durumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösterir ki bu da uykululuk testi sonuçlarıyla uyumludur.

Uyku kalitesi açısından anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Ortalama değerlere bakıldığında, kadınlarda 26.12, erkeklerde ise 29.10 olarak tespit edilmiştir. Burada uyku kalitesinin erkeklerde daha yüksek çıkması ilgi çekicidir. Diğer testlere istinaden beklenen sonuç uyku kalitelerinin kadınlardan daha düşük çıkmasıdır. Bunun nedeni, kadınların toplumumuzdaki görev ve sorumluluklarının oldukça fazla olması ve bunları eksiksiz yapmaya çalıştıklarında kaçınılmaz olarak uyku kalitesinin düşmesi olduğu düşünülebilir. Cinsiyet parametresinin, bireylerin aktiviteleri, tutumu, motivasyonu, başarısı, çevreyle ilişkisi gibi birçok özellik üzerinde önemli olduğu yapılan araştırmalarda gösterilmiştir (Koçak 2003). Literatürde bu konuda çok çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Kadınların erkeklere göre daha

fazla uyku sorunu olduğunu söyleyen araştırmalar olduğu gibi (Potter ve Perry 2009), erkeklerin uyku kalitesinin daha kötü olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Liu vd. 2008). Bunun yanı sıra cinsiyetin uykuyla ilişkisinin olmadığını ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır (Eliasson ve Lettieri 2010).

Yaşa göre;

Uykululuk açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak ortalama değerlere bakıldığında (Çizelge 4), 18-30 yaşın 5.33, 31-50 yaşın ise 5.13 olduğu görülmektedir. Birbirine çok yakın olmakla birlikte genç yaşın uykululuk açısından sosyal jet lag'a daha yatkın olduğu söylenebilir.

Yaşam kalitesi açısından önemli bir fark elde edilmemekle beraber ortalama değerlerin, 18-30 yaşta 75.26, 31-50 yaşta 72.14 olduğu görülmektedir. Genç yaşın uykululuk değerinin yüksek çıkıp yaşam kalitesinin daha yüksek çıkması gençlerin uykuluk durumuna daha dayanıklı olmasıyla açıklanabilir.

Literatürlere bakıldığında uyku bozuklukları ile ilgili çalışmaların hızla arttığı görülmektedir (Altıntaş vd. 2006). Bunun nedeni modern hayatta insanların günlük hayatlarını oluşturan iş, okul, ev bileşenlerinde çeşitli düzensizlikler oluşturmasıdır. Kendi günlük yaşantımızdan yola çıkarak bir insanın uyku kalitesinin yüksek olması uykululuk durumunu ortadan kaldırmaktadır. Buna ek olarak uyku kalitemiz yaşam kalitemizi de artırır diyebiliriz ki bu durum bulgularla da desteklenmektedir.

Uykululuk durumuna alışveriş merkezlerindeki suni ışıklandırma ve suni havalandırmanın sebep olabileceği düşünülmektedir. Uykululuk durumu uyku kalitesini o da yaşam kalitesini etkileyecektir. Bu zincirin son halkasını da tahmin edildiği gibi sosyal jet lag oluşturacaktır. Bu kısımda melatonin ve kortizol hormonundan bahsetmek uygun olacaktır.

Melatonin ve kortizol hormonu karanlık olmaya başladığında retinanın uyarılması sonucu pineal bezden melatonin hormonu salgılanır. Melatonin, metabolizmaya etki eder ve kalp atış hızı düşer, sindirim yavaşlar, kas aktiviteleri yavaşlar ve vücudun dinlenme haline geçmesini sağlar. Aydınlik olmaya başlayınca yine retina uyarılır ve kortizol hormonu salgılanır. Vücudun uyarılmasını sağlar ve gün içindeki aktiviteleri yapmak üzere metabolizmayı hazırlamış olur (Köse ve Yazıcı 2004).

Özellikle nöbet tutan ve vardiyalı çalışanlarda sosyal jet lag durumlarının yüksek çıktığı bu nedenle motivasyonlarının düşük olduğu görülmüştür. Bu kişilerin sağlık sorunlarının olduğu ve iş verimliliklerinde düşüşün yaşandığını tespit eden çalışmalar mevcuttur (Damar 2016).

Bu çalışmada Sosyal jet lag durumunun en önemli parametresi olan uyku düzeni ve bunun yaşam kalitesine etkisine bakarak alışveriş merkezi çalışanlarının bu durumu ortaya konulmaya çalışılmıştır. Tüm sonuçlar değerlendirildiğinde istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, alışveriş merkezi çalışanlarında sosyal jet lag sendromunun az veya çok oluşması kaçınılmazdır. Bu durumu ortadan kaldırmak için çalışma saatlerinin düzenlenmesi, suni havalandırma yerine doğal yolla havalandırma sistemleri oluşturulması, suni ışıklandırma yerine yine doğal ışık kullanılacak bina tasarımlarının yapılması gibi birtakım girişimlerde bulunulabilir. Dolayısıyla, alışveriş merkezlerini hasta bina statüsünden çıkaracak çözümlerin üretilmesi gerekmektedir. En azından bunlara uygun mimari tasarımlar yapılarak sorunların büyük bir kısmı bertaraf edilebilir. Bu çalışmada örneklem sayısının kısıtlı kalmasının nedeni Öztürk Başol (2017)'un da belirttiği gibi AVM yönetimlerinin anket için isteksiz olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu konu ile ilgili daha sonra yapılacak olan çalışmalarda ölçek uygulanan AVM çalışanlarının sayısının artırılmasının çalışmaya farklı bir yön kazandıracığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Ağargün, M.Y., Kara, H., Anlar, Ö. (1996). "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliği". Türk Psikiyatri Dergisi, (7): 107-115.

Ağargün, M.Y., Çilli, A.S., Kara, H., Bilici, M., Telcioğlu, M., Semiz, Ü. B., Başoğlu, C. (1999). "Epworth Uykululuk Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenirliği". Türk Psikiyatri Dergisi, 10(4): 261-267.

Altıntaş, H., Sevcen, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., Onurdağ, F. (2006). "HÜTF Dönem Dört Öğrencilerin Uyku Bozukluklarının Ve Uykululuk Hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği ile Değerlendirilmesi". Sted, 15 (7): 114.

Bektaş, L. (2017). "AVM Çalışanının Bir Haftası". Bianet. Erişim adresi: <https://bianet.org/bianet/insan-haklari/189433-avm-calisaninin-bir-haftasi> . Son Erişim Tarihi: 20. 10. 2020.

- Buysse, D.J., Reynolds, C. F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (1991). "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new Instrument for Psychiatric Research". *Psychiatry Research*, 28: 193-213.
- Ceylan, R., Özbakır, B.A., Erol, I. (2017). "Alışveriş Merkezlerinin Türkiye'deki Mevzuat Çerçevesinde Değerlendirilmesi". *METU Journal of the Faculty of Architecture*, 34(2): 245-264.
- Damar, A. (2016). "Özerk Öğrenme, Günlük Ritim, Sosyal Jetlag ve Ortalama Uyku Süresi ile Fen Başarısı Arasındaki İlişki". *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya-Türkiye*, 104.
- Davranış Bilimleri Enstitüsü (DBE) (t.y.). *Travma Nedir?*. Erişim adresi: <https://www.dbe.com.tr/Yetiskinveaile/tr/psikolojik-travma-ve-emdr/travma-nedir/> . Son Erişim Tarihi: 17.10.2020.
- Eliasson, A. H., Lettieri, C. J. (2010). "Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students". *Sleep Breath*, 14 (1): 71-75.
- Engin, E., Özgür, G. (2004). "Yoğun Bakım Hemşirelerinin Uyku Düzen Özelliklerinin İş Doyumu ile İlişkisi". *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20 (2): 45-55.
- Erdoğan Zeydan , Z., Zeydan, Ö., Yıldırım, Y. (2009). "Hasta Bina Sendromu". IX. Ulusal Tesisat Mühendisliği Kongresi, Tam Metin Kitapçığı, 587-595.
- Johns, M.W. (1991). "A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale". *Sleep*, 14: 540-545.
- Koçak, A. (2003). "A Study on Learners' Readiness for Autonomous Learning of English As A Foreign Language". *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Ankara-Türkiye*, 115.
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Ölmez, N., Memiş, A. (1999). "Kısa Form-36 (Kf36)'nın Türkçe Versiyonunun Güvenirliliği ve Geçerliliği". *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12 (2): 102-106.
- Köse, C., Yazıcı, K. (2004). "Melatonin: Karanlığın Antioksidan Gücü". *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13 (2): 56-65.
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., Buysse, D. J. (2008). "Sleep Patterns and Problems Among Chinese Adolescents". *Pediatrics*, 121: 1165-1173.
- Öztürk Başol, R. (2017). "AVM İnsan Kaynaklarının İş Stresinin İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve İşten Ayrılma Niyeti ile İlişkileri". *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul-Türkiye*.
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of Nursing (6rd ed., pp. 1198- 1227): Mosby Year Book, St Louis, Missouri*.
- Roenneberg, T., Allebrandt, K.V., Merrow, M., Vetter, C. (2012). "Social Jetlag and Obesity". *Current Biology*, 22 (10): 939-943.
- Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., Merrow, M. (2003). "Life Between Clocks Life Between Clocks: Daily Temporal patterns Of Human Chronotypes". *Journal Of Biological Rhythms*, 18 (1): 80-90.
- Sarıgül, T. (2017). "Sosyal Jet Lag'le Baş Etmenin Yolu: Gün Işığında Çalış, Karanlıkta Uyu". *Tübitak Bilim Genç*. Erişim adresi: <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/sosyal-jet-lag-le-bas-etmenin-yolu-gun-isinginda-calis-karanlikta-uyu> . Son Erişim Tarihi: 25. 10. 2020.
- Şentürk, Ü. (2012). "Tüketim Toplumu Bağlamında Boş Zamanların Kurumsallaştırıldığı Bir Mekan: Alışveriş Merkezleri (AVM)". *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13: 63-77.
- Ware, J.E., Sherbourne D.C. (1992). "The MOS 36 Item Short form Health Survey (SF 36)". *Medical Care*, 30: 473-83.
- Wittmann, M., Dinich, J., Merrow, M., Roenneberg, T. (2006). "Social Jetlag: Misalignment Of Biological and Social Time". *Chronobiology International*, 23(1&2): 497-509.