

Çalışma Sürelerinin Çalışan Sağlığına Etkileri

Effects of Working Hours on Workers' Health

Arş. Gör. Dr. Gökçe UĞURLU

Hacettepe Üniversitesi

Tıp Fakültesi

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Hacettepe University

Medicine Faculty

Department of Public Health

gokceugurluu@gmail.com

Prof. Dr. Ali Naci YILDIZ

Hacettepe Üniversitesi

Tıp Fakültesi

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

İş ve Meslek Hastalıkları Bilim Dalı

Hacettepe University

Medicine Faculty

Department of Public Health

Department of Occupational Diseases

alinaciildiz@gmail.com

Temmuz 2024, Cilt 15, Sayı 2, Sayfa: 1-19

July 2024, Volume 15, Number 2, Page: 1-19

P-ISSN: 2146-0000

E-ISSN: 2146-7854

©2010-2024

www.dergipark.org.tr/cider

İMTİYAZ SAHİBİ / OWNER OF THE JOURNAL

Prof. Dr. Elif GÖKÇEARSLAN
(ÇASGEM Adına / On Behalf of the ÇASGEM)

EDİTÖR / EDITOR IN CHIEF

Dr. Elif ÇELİK

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Berna YAZAR ASLAN
Esra TAŞÇI

YAYIN TÜRÜ / TYPE of PUBLICATION

PERIODICAL - ULUSLARARASI SÜRELİ YAYIN
YAYIN ARALIĞI / FREQUENCY of PUBLICATION
6 AYLIK - TWICE A YEAR

DİLİ / LANGUAGE

TÜRKÇE ve İNGİLİZCE - *TURKISH and ENGLISH*

PRINT ISSN

2146 - 0000

E - ISSN

2146 - 7854

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Mustafa Necmi İLHAN – Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Özlem ÇAKIR – Dokuz Eylül Üniversitesi
Doç. Dr. Mehmet Merve ÖZAYDIN- Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Nergis DAMA – Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Dr. Elif ÇELİK – ÇASGEM

ULUSLARARASI DANIŞMA KURULU / INTERNATIONAL ADVISORY BOARD

Prof. Dr. Yener ALTUNBAŞ *Bangor University - UK*
Prof. Dr. Mehmet DEMİRBAĞ *University of Sheffield – UK*
Prof. Dr. Shahrokh Waleck DALPOUR *University of Maine – USA*
Prof. Dr. Tayo FASOYIN *Cornell University - USA*
Prof. Dr. Paul Leonard GALLINA *Université Bishop's University – CA*
Prof. Dr. Douglas L. KRUSE *Rutgers, The State University of New Jersey - USA*
Prof. Dr. Özay MEHMET *University of Carleton - CA*
Prof. Dr. Theo NICHOLS *University of Cardiff - UK*
Prof. Dr. Yıldırım YILDIRIM *Syracuse University - USA*
Doç. Dr. Kevin FARNSWORTH *University of Sheffield - UK*
Doç. Dr. Alper KARA *University of Hull - UK*
Dr. Sürhan ÇAM *University of Cardiff - UK*

ULUSAL DANIŞMA KURULU / NATIONAL ADVISORY BOARD

Prof. Dr. Ahmet Cevat ACAR *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi*
Prof. Dr. Cihangir AKIN *Yalova Üniversitesi*
Prof. Dr. Yusuf ALPER *Uludağ Üniversitesi*
Prof. Dr. Onur Ender ASLAN *Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi*
Prof. Dr. İbrahim AYDINLI *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*
Prof. Dr. Mustafa AYKAÇ *Kırklareli Üniversitesi*
Prof. Dr. Mehmet BARCA *Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi*
Prof. Dr. Aydın BAŞBUĞ *İstanbul Gelişim Üniversitesi*
Prof. Dr. Eyüp BEDİR YÖK
Prof. Dr. Erdal ÇELİK YÖK
Prof. Dr. Toker DERELİ *Işık Üniversitesi*
Prof. Dr. Gonca BAYRAKTAR DURGUN *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi*
Prof. Dr. E. Murat ENGİN *Galatasaray Üniversitesi*
Prof. Dr. Bülent ERDEM *Cumhuriyet Üniversitesi*
Prof. Dr. Nihat ERDOĞMUŞ *Yıldız Teknik Üniversitesi*
Prof. Dr. Halis Yunus ERSÖZ *Gençlik ve Spor Bakanlığı*
Prof. Dr. Seyfettin GÜRSEL *Bahçeşehir Üniversitesi*
Prof. Dr. Nükhet HOTAR *Dokuz Eylül Üniversitesi*
Prof. Dr. Erdal Tanas KARAGÖL *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*
Prof. Dr. Aşkın KESER *Uludağ Üniversitesi*
Prof. Dr. Muharrem KILIÇ *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*
Prof. Dr. Tamer KOÇEL *İstanbul Kültür Üniversitesi*
Prof. Dr. Metin KUTAL *Gedik Üniversitesi*
Prof. Dr. Adnan MAHİROĞULLARI *Cumhuriyet Üniversitesi*
Prof. Dr. Ahmet MAKAL *Ankara Üniversitesi*
Prof. Dr. Hamdi MOLLAMAHMUTOĞLU *Çankaya Üniversitesi*
Prof. Dr. Sedat MURAT *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi*
Prof. Dr. Süleyman ÖZDEMİR *Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi*
Prof. Dr. Ahmet SELAMOĞLU *Fenerbahçe Üniversitesi*
Prof. Dr. Haluk Hadi SÜMER *Selçuk Üniversitesi*
Prof. Dr. Dilaver TENGİLİMOĞLU *Atılım Üniversitesi*
Prof. Dr. İnsan TUNALI *Boğaziçi Üniversitesi*
Prof. Dr. Fatih UŞAN *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*
Prof. Dr. Cavide Bedia UYARGİL *İstanbul Üniversitesi*
Prof. Dr. Recep VARÇIN *Ankara Üniversitesi*

Prof. Dr. Erinç YELDAN İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi
Prof. Dr. Kemalettin AYDIN Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Prof. Dr. Yücel UYANIK Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Prof. Dr. Erdiñ YAZICI Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Prof. Dr. Oğuz KARADENİZ Pamukkale Üniversitesi
Dr. Gökçe OK İçişleri Bakanlığı

**Dergide yayınlanan yazılardaki görüşler ve bu konudaki sorumluluk yazar(lar)ına aittir.
Yayınlanan eserlerde yer alan tüm içerik kaynak gösterilmeden kullanılamaz.**

*All the opinions written in articles are under responsibilities of the authors.
The published contents in the articles cannot be used without being cited.*

Çalışma Sürelerinin Çalışan Sağlığına Etkileri Effects of Working Hours on Workers' Health

Gökçe Uğurlu¹

Ali Naci Yıldız²

Öz

Günümüzde pek çok kişi çalışma dünyasının içindedir. Çalışanların sağlıklı olması için sağlıklı ve güvenli iş yerleri temel bir gerekliliktir. Çalışma süresi düzenlemeleri sağlıklı çalışma hayatının bileşenidir. Bu derlemede, çalışma sürelerinin ve çalışan sağlığına etkilerinin literatürden ve uluslararası, ulusal kaynakların istatistiki verilerinden faydalanılarak incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma koşulları arasında yer alan günlük çalışma süreleri ülkeler arasında farklılık göstermektedir. Uluslararası Çalışma Örgütü'nün 2024 yılında ulaşılan verilerine göre haftalık ortalama çalışma süreleri 54,4 saat ile 24,7 saat arasında değişmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu 2023 Eylül ayı verilerine göre mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış haftalık ortalama çalışma süresi 44,2 saattir. Uzun günlük çalışma sürelerinin önemli sağlık etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler; uyku bozuklukları, kardiyovasküler sistem, ruh sağlığı ve hastalıkları, kas iskelet sistemi, kanser, diğer sağlık etkileri, sosyal yaşam, verimlilik ve iş güvenliği-iş kazaları başlıkları altında sunulmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda yapılacak düzenlemeler çalışanların sağlıklı ve güvenli çalışma haklarına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Çalışma Süresi, İş Sağlığı ve Güvenliği, Çalışan Sağlığı, Çalışan Güvenliği, Çalışma Koşulları

Abstract

Many people are in the working world. Healthy and safe workplaces are a basic requirement for healthy workers. Working time arrangements are a component of a healthy working life. This review aims to evaluate the effects of working hours on worker health by using the review of literature and statistical data from international, and national sources. Daily working hours, which are among the working conditions, vary between countries. According to the International Labour Organization data, the average weekly working hours vary between 54.4 and 24.7 hours. According to the September 2023 data of the Turkish Statistical Institute, the average weekly working hours adjusted for seasonal and calendar effects is 44.2 hours. Long daily working hours have significant health effects. These effects are presented under the headings of sleep disorders, cardiovascular system, mental health and disorders, musculoskeletal system,

¹ Arş. Gör. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, gokceugurlu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6976-8451

² Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İş ve Meslek Hastalıkları Bilim Dalı, alinaci yıldız@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8148-4710

Atıf: Uğurlu, G. ve Yıldız, A. N. (2024). Çalışma Sürelerinin Çalışan Sağlığına Etkileri. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, Cilt 15, Sayı 2, 1-19.

Başvuru Tarihi: 12.01.2024
Yayına Kabul Tarihi: 31.07.2024

cancer, other health effects, social life, productivity, and occupational safety-work accidents. Arrangements in line with this information will contribute to workers' healthy and safe working rights.

Keywords: Working Hours, Occupational Health and Safety, Workers' Health, Workers' Safety, Working Conditions

GİRİŞ

Uluslararası Çalışma Örgütü (International Labour Organization-ILO) sözleşmelerine göre işte sağlıklı olmak “Çalışanın çalışma ortamını, koşullarını, ilişkilerini ve çevresini, kendisini güdüleyen bir çalışma yürütmesini sağlayacak bir biçimde etkileyerek üretilmesine katkı yaptığı sağlıklı ve güvenli bir üretim ortamının ürünü olan bedensel, ruhsal, toplumsal iyilik halinde olmaktır.” (Yıldız & Şahan, 2020). ILO 155 No’lu İş Sağlığı ve Güvenliği ve Çalışma Ortamına İlişkin Sözleşmede sağlık “İşle bağlantısı açısından sadece hastalık veya yeti yitiminin bulunmaması halini değil, aynı zamanda, çalışma sırasındaki hijyen ve güvenlik ile doğrudan ilişkili olarak sağlığı etkileyen fiziksel ve zihinsel unsurları da kapsar” şeklinde tanımlanmıştır (ILO Türkiye Ofisi, 2015).

Güvenli çalışma hayatı, istihdamın yeterli olması, gelir dağılımının dengeli olması sağlıklı sosyal yaşamın gereklerindedir. Dünyada üç milyardan fazla kişi istihdam edilmektedir, çalışanların %80’i riskli işlerde çalışmaktadır. ILO ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) iş sağlığı ve güvenliğinin (İSG) bütün çalışanları kapsadığını vurgulamıştır. İSG, yapılan işten veya çalışılan iş yerinden kaynaklanan tehlikelerin, çevre, toplum üzerine etkilerini gözeterek öngörülmesi, tanınması, değerlendirilmesi ve kontrol edilmesini, iş yeri ortamının iyileştirilmesini hedefleyen sistemli bilimsel çalışmalardır (Yıldız & Şahan, 2020). Güvenli ve sağlıklı çalışma ortamı; sürdürülebilir kapsayıcı ekonomik büyümenin, üretken istihdamın ve herkes için insana yakışır çalışmanın teşvik edilmesi için gerekliliktir (International Labour Organization (ILO), 2023).

İSG gelişmelerine rağmen, mesleki yaralanmalar, meslek hastalıkları oluşmaktadır ve bazı çalışanlar hayatlarını kaybetmektedir. Fiziksel güvenlik riskleri, biyolojik tehlikeler, kimyasallar, tehlikeli maddeler, ergonomik ve psikososyal tehlikeler mesleki yaralanmalara ve meslek hastalıklarına sebep olan faktörlerdendir. Dünyada 2019 yılında 395 milyondan fazla çalışan, ölümcül olmayan iş kazası geçirmiştir. Bunun yanında 2000 yılına göre %12’den fazla artışla yaklaşık 2,93 milyon çalışan iş nedeni hayatını kaybetmiştir. İş nedeni ölümlerin çoğu (2,6 milyon) meslek hastalıklarından kaynaklanırken, iş kazaları 330.000 ölümlerle sonuçlanmıştır. İş nedeni ölümlere en çok neden olan hastalıklar; dolaşım sistemi hastalıkları, malign neoplazmlar ve solunum sistemi hastalıklarıdır. Dünyada 2016 yılında yaklaşık 745.000 kişinin hayatını kaybetmesi ile en fazla atfedilebilir ölüme yol açan mesleki risk faktörü uzun çalışma saatleridir (haftada ≥ 55 saat) (International Labour Organization (ILO), 2023). DALY (disability adjusted life years- yeti yitimine göre ayarlanmış yaşam yılları) bir sağlık

sorunu nedeniyle erken ölüm sonucu kaybedilen yaşam yıllarının ve yeti yitimi ile yaşanan yılların toplamıdır (World Health Organization, t.y.). Mesleki nedenlerle 90,22 milyon DALY kayıpları olmaktadır, ilk üç neden mesleki yaralanmalar (26,44 milyon), uzun çalışma saatleri (23,26 milyon) ve mesleki ergonomik faktörlerdir (12,27 milyon). (International Labour Organization (ILO), 2023).

Çalışma sürelerinin çalışanlar için önemli sağlık etkileri bulunmaktadır ve güvenli bir çalışma ortamı için süre düzenlemelerine dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu derlemede, uluslararası ve ulusal istatistiki kaynakların verilerinden faydalanılarak çalışma sürelerinin incelenmesi ve literatürden faydalanılarak çalışma sürelerinin sağlık, iş kazaları, verimlilik üstüne etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma Süresi

Çalışma süresi, çalışanların ulusal düzenlemelere uygun olarak işverenlerin verdikleri görevler doğrultusunda çalıştıkları süredir. Farklı mesleklerde, yaşlarda ve cinsiyette çalışanlar için çalışma saatleri değişmektedir (Llave, 2021). Çalışma süresi, ulusal mevzuatta işçinin işte geçirdiği süre olarak tanımlanmıştır ("İş Kanununa İlişkin Çalışma Süreleri Yönetmeliği, Resmi Gazete Sayısı:25425 (06.04.2004), Mevzuat No: 5447, md. 3,"). Çalışma süresi düzenlemeleri İş Hukuku'nun en eski konularından biridir. ILO 1919 yılında kurulduktan sonra ilk kabul edilen sözleşme (1 No'lu Çalışma Saatleri (Sanayi) Sözleşmesi-1919) çalışma saatlerinin sınırlandırılması ve yeterli dinlenme sürelerinin sağlanması hakkında olmuştur. Çalışma süresinin sağlığa olan etkileri ve çalışanlar için hak temelli düşünüldüğünde çalışma süreleri günümüzde önemini korumaktadır (Cihanoğlu Gülen G, 2020; International Labour Organization (ILO), t.y.). Çalışma sürelerine ilişkin ILO standartları; çalışma saatleri, günlük-haftalık dinlenme süreleri ve yıllık izinler için bir çerçeve sunmaktadır (International Labour Organization (ILO), t.y.).

Çalışılan süreler, sürelerin düzenlenme şekli ve dinlenme süreleri; yapılan işin kalitesine ek olarak çalışanların fiziksel, ruhsal sağlığını ve refahını, işyeri evleri arasında ulaşım sırasında güvenliklerini, iş dışı yaşamlarını ve kazançlarını etkilemektedir. Çalışma süresine ilişkin kararlar ekonomi, sanayi, istihdam ve işsizlik seviyeleri, ulaşım ve diğer tesislere duyulan ihtiyaç, kamu hizmetlerinin organizasyonu üzerinde etkilere sahip olabilmektedir (International Labour Organization (ILO), 2022).

ILO çalışma sürelerinin düzenlenmesinde dikkat edilmesi gereken beş ilke belirlemiştir (International Labour Organization (ILO), 2019).

- 1) Sağlığı ve güvenliği geliştirmek
Sağlıklı çalışma süresi ayarlamalarının çalışanlar ve işletmeler için faydaları: Stres düzeyinin azalması, uyku kalitesinin ve yaşam tarzı alışkanlıklarının iyileşmesi, kardiyovasküler hastalıklar, sindirim sistemi hastalıkları, üreme bozuklukları, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, kronik enfeksiyonlar ve ruh sağlığı hastalıkları riskinde azalma, iş yeri kazalarının ve yaralanmalarının azalması, üretkenliğin artması, iş tatmininin ve motivasyonun artması, devamsızlığın ve personel değişiminin azalmasıdır.
- 2) İşletmelerin üretkenliğini ve sürdürülebilirliğini ilerletmek

Uygun çalışma süresi düzenlemeleri, özellikle uzun çalışma saatlerinin azaltılması, verimliliğin artmasını sağlar. Çalışanlar daha dikkatli, motive ve üretken olurlar.

- 3) Aile dostu olmak ve iş-yaşam dengesini iyileştirmek
Uzun çalışma saatleri ve akşamları, geceleri, hafta sonları "standart olmayan" çalışma saatleri iş-yaşam dengesini bozmaktadır. Çalışma saatlerinin esnek olması çalışanların kişisel yaşamlarıyla ilgilenmelerine olanak tanır. Bu durum bireysel ve kurumsal performansın artmasını sağlayabilir.
- 4) Toplumsal cinsiyet eşitliğinin geliştirilmesi
Çalışma süresi politikaları, istihdamda cinsiyet eşitliğini teşvik edecek şekilde yapılandırılmalıdır. Uygun çalışma süresi düzenlemeleri yapılırken tüm boyutlarda cinsiyet eşitliği gözetilmelidir.
- 5) Çalışanlara çalışma saatleri üzerinde seçim ve etki imkânı sunmak
Çalışanlara çalışma saatleri konusunda seçenek sunmak hem çalışanlar hem de işletmeler için olumlu sonuçlar ortaya çıkarır. Esnek çalışma süresi düzenlemelerinin çalışanların tutumları ve motivasyonları üzerinde olumlu etkileri olabilir.

Çalışma süresi düzenlemeleri için ILO'nun oluşturduğu çerçeve Tablo 1'de sunulmuştur (International Labour Organization (ILO), 2019).

Tablo 1: Çalışma Süresi Düzenlemelerinin Aşamaları (International Labour Organization (ILO), 2019)

| Aşamalar | Yapılacaklar |
|------------------|--|
| Tanımlama | Çalışma zamanı/ modeli faaliyet planı oluşturmak İşletmenin ve çalışanların ihtiyaçlarını belirlemek |
| Tasarım | İhtiyaçları karşılayacak çalışma süresi düzenleme seçeneklerini geliştirmek Farklı seçenekleri değerlendirmek ve en iyi çalışma şeklini seçmek |
| Planlama | Seçilmiş düzenlemeyi iş yeri için planlamak ve uygulama için süreçleri belirlemek Yönetici ve çalışan temsilcileriyle iletişimde olmak, bütün çalışanların yeni düzenleme hakkında kapsamlı bilgi almasını sağlamak |
| Uygulama | Seçilen düzenlemenin pilot uygulamasını yapmak Düzenli olarak değerlendirmek ve gerekli hallerde güncellemek |

Tarihsel Süreçte Çalışma Süreleri

Çalışma yaşamının geçmişten günümüze değişimi insanlık tarihi ile yakından ilişkilidir. Sanayi Devriminden önce çalışanların çoğu köle veya esirlerden oluşmaktayken asiller, aristokratlar, feodal yöneticiler çalışma hayatına katılmamıştır. Resmi çalışma hayatı, Sanayi Devrimi dönemi ve sonrasında önem kazanmıştır (Ören & Yüksel, 2012). Sanayi

devrimi sırasında, çalışanlar yaygın olarak günlük 10-16 saat arasında çalışmıştır (More, 2000). Türkiye’de çalışma süreleri Cumhuriyet öncesi dönemde günlük 16 saate kadar çıkmıştır (Yıldız & Şahan, 2020).

Haftalık çalışma süreleri Sanayi Devrimi’nden sonra azalmıştır. Çeşitli ülkelere ait çalışma sürelerine ilişkin farklı kaynaklar kullanılarak bir değerlendirme yapılmıştır. Bu değerlendirmenin sonuçlarına göre; ortalama çalışma saatleri, erken sanayileşmiş ekonomiler dahil pek çok ülkede son 150 yılda ciddi düzeyde azalmıştır. Almanya gibi bazı ülkelerde çalışma saatleri tarihteki düşüşünü sürdürürken, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) gibi bazı ülkelerde düşüş son yıllarda dengelenmiştir. Güney Kore gibi ülkelerde ise ters U şeklinde bir model gözlenmiştir. Güney Kore’de çalışma saatleri 1950 ve 1980 yılları arasında yükselmiştir, 1980’lerin ortalarından itibaren tekrar düşmüştür. Yakın zamanda herhangi bir düşüş olmayan ülkeler de bulunmaktadır. Örneğin Çin’de çalışma saatleri 1990’lı yıllarda ve 2000’li yılların başında yükselmiş, daha sonra düşüşe geçmiştir, yakın zamanda büyük bir değişiklik olmamıştır. (Giattino C., 2020).

Çalışma sürelerinin kısalması ve çalışılan gün sayısının azalması ile çalışanların daha fazla tatil ve izin hakları olmuştur. Bu durum çalışanlar tarafından eğitime veya boş zaman aktivitelerine daha çok zaman ayrılmasını sağlamaktadır. Ülke içinde ve ülkeler arasında farklılıklar olmasına rağmen çalışma süreleri açısından önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Ülkelerin geliri yükseldikçe ve daha üretken ekonomilerde çalışma süreleri azalma eğilimindedir. Çalışma sürelerine ilişkin gelişmelerde teknolojik yenilikler önemli bir yer tutmaktadır (Giattino C., 2020). Teknolojik yenilikler, çalışma süresinin özelliklerini değiştirmiştir, bu değişim çalışanlar için bazı kolaylıklara ve zorluklara neden olmuştur. Teknoloji ile zamansal ve mekânsal sınırların azalması, çalışma süresi için düzenleme yöntemlerini artırmıştır. Çalışma süresi düzenlemeleri, çalışanların ve işverenlerin işleri daha kolay organize etmelerine, tatmin edici iş yaşam dengesine ve üretim gereksinimlerini karşılamalarına olanak sağlamaktadır (Llave, 2021).

ILO Sözleşmelerinde Çalışma Süreleri

ILO, dünya genelinde haftalık 60 saat çalışma yaygınken 1 No’lu Çalışma Saatleri (Sanayi) Sözleşmesi (1919) ile günde sekiz saat çalışmayı ve haftalık 48 saat çalışma süresini uluslararası hukuka dahil etmiştir. Büyük Buhran döneminde ekonomik ve sosyal kriz nedeniyle istihdamın korunması için çalışma saatlerinin azaltılması gibi çeşitli girişimler ortaya çıkmıştır. ILO 47 No’lu Haftada Kırk Saat Sözleşmesinin (1935) kabulü dönemin özelliklerini yansıtmaktadır. İlerleyen yıllarda birbirini takip eden iki gün dinlenme ve beş günlük çalışma ilkesine ilişkin fikir birliği oluşmuştur. İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra refah döneminde, ülkenin gelişmişlik düzeyine bağlı olarak çalışma saatlerinin haftalık 40 saate azalması konusunda ortak görüş sağlanmıştır ve 116 No’lu Çalışma Saatlerinin Azaltılması Tavsiye Kararı (1962) kabul edilmiştir (Messenger, 2018). ILO tarafından 1919’dan sonra konuyla ilgili 21 sözleşme ve 18 tavsiye kararı kabul edilmiştir (Akgeyik, 2018). Çalışma süreleri ile ilgili bazı ILO belgeleri Tablo 1’de sunulmuştur (International Labour Organization (ILO), t.y.).

Tablo 2: Çalışma Süreleri ile İlgili Bazı ILO Belgeleri (International Labour Organization (ILO), t.y.).

| Belge | Düzenleme |
|--|---|
| 1 No'lu Çalışma Saatleri (Sanayi) Sözleşmesi-1919 30 No'lu Çalışma Saatleri (Ticaret ve Ofisler) Sözleşmesi-1930 | Genel standart günde en fazla sekiz saat olmak üzere haftada 48 saatlik çalışma süresi olarak belirlenmiştir. |
| 47 No'lu Haftada Kırk Saat Sözleşmesi-1935 116 No'lu Çalışma Saatlerinin Azaltılması Tavsiye Kararı-1962 | Haftada 40 saatlik çalışma ilkesi ortaya konmuştur. |
| 14 No'lu Haftalık Dinlenme (Sanayi) Sözleşmesi-1921* 106 No'lu Haftalık Dinlenme (Ticaret ve Ofisler) Sözleşmesi-1957 | Çalışanların yedi günde bir en az 24 saatlik dinlenme süresinden yararlanmaları gerektiği belirlenmiştir. |
| 132 No'lu Ücretli Tatiller Sözleşmesi (Revize)-1970 | Sözleşmenin uygulanması ile çalışan, çalıştığı yıl için en az üç çalışma haftası yıllık ücretli izinden yararlanacaktır. |
| 171 No'lu Gece Çalışması Sözleşmesi-1990 | Onaylayan devletlerin gece çalışanların korunması için gereken önlemleri almasını gerektirmekte ve gece çalışmasıyla ilgili düzenlemeleri içermektedir. |
| 175 No'lu Kısmi Zamanlı Çalışma Sözleşmesi- 1994 | Onaylayan devletlerin, kısmi zamanlı çalışanlara tam zamanlı çalışanlara sağlanan koruma, temel ücret, sosyal güvence ve eşdeğer istihdam koşullarını sağlamasını gerektirir. |

*Türkiye tarafından onaylanmıştır (ILO Türkiye Ofisi, t.y.).

Dünyada Çalışma Süreleri

Dünyada çalışma süreleri farklılık göstermektedir. Avrupa İstatistik Ofisi 2022 verilerine göre Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde 20-64 yaş grubu için haftalık ortalama çalışma süresi 37,5 saattir. En uzun haftalık çalışma süresi olan ülkeler, Yunanistan (41,0 saat), Polonya (40,4 saat), Romanya ve Bulgaristan'dır (ikisi de 40,2 saat). En kısa haftalık çalışma süresi olan ülkeler Hollanda (33,2 saat), Almanya (35,3 saat) ve Danimarka'dır (35,4 saat) (EUROSTAT, 2023). 2022 yılında, AB'de genel ortalama haftalık çalışma süresi 38,1 saattir (Eurofound, 2023b).

Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development-OECD) 2022 verilerine göre tüm yaş grupları ve istihdam şekilleri (maaşlı çalışan/kendi işi) dahil edildiğinde; OECD ülkelerinde haftalık ortalama çalışma süresi

37,2 saattir. En uzun haftalık çalışma süresi olan ülkeler Kolombiya (45,0 saat), Türkiye (44,9 saat), Meksika (43,4 saat) iken en kısa haftalık çalışma süresi olan ülkeler Hollanda (31,5 saat), Danimarka (34,2 saat) ve Norveç'tir (34,4 saat) (OECD.Stat, t.y.).

ILO verilerine göre en uzun haftalık ortalama çalışma süresi olan ülkeler Butan (2022-54,4 saat) Birleşik Arap Emirliği (2022-50,9 saat) ve Lesotho'dur (2019-50,4 saat). En kısa haftalık çalışma süresi olan ülkeler Vanuatu (2020-24,7 saat), Kiribati (2020-27,3) ve Mikronezya Federal Devletleri'dir (2014-30,4) (ILOSTAT, 2024).

ILO'nun Dünya Genelinde Çalışma Süreleri ve Çalışma Yaşam Dengesi Raporunda (2022) çalışma süreleriyle ilgili bilgiler sunulmuştur. COVID-19 pandemisinden önce (ülkelere ait çalışma süresi bilgileri için güncel olarak ulaşılan son yıl verileri temel alınmıştır) küresel olarak ücretli işlerde ortalama haftalık çalışma saati yaklaşık 43,9 saattir. Haftalık ortalama çalışma saatlerinin en uzun olduğu bölgeler; başta Güney Asya (49,0 saat) ve Doğu Asya (48,8 saat) olmak üzere Asya ve Pasifik'tir (47,4 saat). En kısa haftalık ortalama çalışma saatleri Kuzey Amerika (37,9 saat) ile Avrupa ve Orta Asya'da (38,4 saat), özellikle de Kuzey, Güney ve Batı Avrupa'da (37,2 saat) görülmektedir. Haftada ortalama ücretli çalışma saati erkeklerde (46,2 saat) kadınlardan (40,5 saat) daha yüksektir. Bu cinsiyet farkı, kadınların ücretsiz ev işleri ve bakım işlerine ayırdıkları daha fazla zamanı yansıtmamaktadır (International Labour Organization (ILO), 2022).

En uzun haftalık çalışma süresi olan sektörler 2019 yılında toptan ve perakende ticaret (49,1 saat), ulaştırma ve haberleşme (48,2 saat) ve imalat (47,6 saat) olmuştur. Haftalık çalışma süresinin en kısa olduğu sektörler ise tarım (37,9 saat), eğitim (39,3 saat) ve sağlık hizmetleri (39,8 saat) olmuştur; ancak COVID-19 pandemisi ile sağlık hizmetlerinde çalışma süresinin artması muhtemeldir (International Labour Organization (ILO), 2022). 2022 yılında AB'de analiz edilen sektörler arasında, haftalık çalışma saatleri kamu yönetiminde en kısa (yaklaşık 37,7 saat) ve perakende sektöründe (38,5 saat) en uzun olmuştur (Eurofound, 2023b).

COVID-19 pandemisinden önce 2019 yılında küresel işgücünün %35,4'ü haftada 48 saatten fazla çalışmıştır. Uzun saatler çalışanlar gelişmiş ülkelere kıyasla gelişmekte olan ülkelerde daha fazladır. Küresel işgücünün %20,3'ü haftada 35 saatin altında kısa süreli (veya yarı zamanlı) çalışanlardan oluşmaktadır (International Labour Organization (ILO), 2022). COVID-19 pandemisinin çalışanları en çok etkilediği alanlardan biri, ücretli işte geçirdikleri süre olmuştur. Bazı çalışanlar gerekenden daha uzun saatler çalışmış; bazı çalışanlar ise daha az çalışmış veya çalışmayı tamamen bırakmıştır (Eurofound, 2023b).

Haftada Dört Gün Çalışma Düzenlemesi

Son yıllarda haftalık çalışma süresi ve çalışma günü sayısına ilişkin öneriler gündeme gelmektedir. Avrupa'da 2021 ve 2022 yıllarında çalışma sürelerinin düzenlenmesine ilişkin en önemli gelişmeler; İş-Yaşam Dengesi, Şeffaf ve Öngörülebilir Çalışma Koşulları Avrupa Birliği Direktiflerinin iç hukuka aktarılması olmuştur. Çalışma süresinin azaltılması ve dört günlük çalışma düzenlemesi AB ülkelerinde giderek daha fazla önem kazanmıştır (Eurofound, 2023b). Standart çalışma sürelerinin kısalmasına paralel olarak gelişmiş ekonomilerde son yıllarda esnek çalışma süresi düzenlemeleri

yaygınlaşmaktadır. Bu uygulamayla iş ve özel yaşam arasındaki dengeyi sağlamak amaçlanmaktadır (Akgeyik, 2018).

COVID-19 pandemisi ile çalışanların ve işverenlerin esnek çalışma programlarına ihtiyaç duyması son yıllarda dört günlük uygulamanın gündeme gelmesine katkı sağlamıştır. Belçika, Finlandiya, Almanya, İzlanda, Japonya, Yeni Zelanda, İspanya, İsveç ve Birleşik Krallık gibi birçok ülkede haftada dört gün çalışma düzenlemesine geçiş üzerinde çalışılmaktadır. Bu ülkeler tarafından yürütülen pilot programların çoğunda, dört günlük uygulama ile çalışanların verimliliğinin arttığı görülmüştür. Bu durum, süregelen sekiz saatlik iş günü standardının revize edilmesi fikrini ortaya çıkarmıştır. Revizyon için çalışan ve işverenin çıkarları gözetilmelidir (Darwish, 2023). Belçika'da çalışanlar için alternatif olarak haftada dört gün çalışma seçeneğine sahip oldukları düzenleme yapılmıştır (Eurofound, 2023a).

İngiltere'de yapılan bir çalışmada, haftada dört çalışma günü uygulayan işverenlerin; %66'sı maliyetlerini azaltabildiklerini, %64'ü verimlilikte iyileşme olduğunu belirtmiştir. Çalışanların; %75'i daha mutlu, %78'i daha az stresli olduğunu ve %66'sı dört günlük çalışmanın ruhsal iyilik halini geliştirdiğini belirtmiştir. Müşterilere ulaşılabilirliğin (%75) uygulamanın önünde en büyük engel olduğu belirtilmiştir (Henley Business School, 2022). Dört gün çalışma uygulamasının üretkenlik ve sağlık etkilerinin yanında çevre sağlığına katkı yaptığı gösterilmiştir (World Economic Forum, 2023).

Türkiye'de Çalışma Süreleri

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Eylül 2023 verilerine göre mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış haftalık ortalama fiili çalışma süresi bir önceki aya göre 0,8 saat artarak 44,2 saat olmuştur (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2023). ILO verilerine göre 2022 yılında Türkiye'de ortalama haftalık çalışma süresi 43,9 saattir ve haftada 49 saat ve daha fazla çalışanların oranı %28'dir (ILOSTAT, 2024). Türkiye'de haftalık ortalama çalışma süresi OECD verilerine göre 2020 yılında 44,9 saattir (OECD.Stat, t.y.).

Türkiye'de 2004-2019 yılları TÜİK Hane Halkı İşgücü Araştırması (HİA) verileri ile yapılan bir çalışmada; çalışma süreleri ve aşırı çalışma sıklıklarının 2011-2019 döneminde azalmasına rağmen yüksek olduğu, çalışma sürelerinin az eğitimlilerde, düşük maaşlılarda ve erkeklerde daha uzun olduğu fakat ilerleyen yıllarda bu grupların çalışma sürelerinde azalma olması ile gruplar arası farklılıkların azaldığı, çalışma sürelerinin özel sektörde kamuya kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır, 2011-2019 döneminde çalışma sürelerinde yaşanan gerilemenin tamamına yakını özel sektörde olurken kamuda neredeyse değişiklik olmadığı belirtilmiştir (Tatlıyer & Kaya, 2022). TÜİK 2016 HİA verisi ile yapılan başka bir çalışmada, bireysel faktörler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve deneyim süresi) ve işe ait faktörler (çalışan sayısı, kayıtlı istihdam ve ücret düzeyi) çalışma süresi ile ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet, çalışan sayısı, eğitim, kayıtlı istihdam ve ücret düzeyi ile çalışma süresi arasında daha yüksek korelasyon saptanmıştır (Akgeyik, 2018).

Çalışma Süresinin Sağlığa Etkileri

Sağlıklı ve dengeli çalışma yaşamında çalışma süresi düzenlemeleri önemli bir yer tutmaktadır (Ervasti et al., 2021; International Labour Organization (ILO), 2022). Çalışma süresi düzenlemelerinin uygun olarak yapılmaması (başlıca uzun çalışma süreleri); çalışanların dengeli yaşamalarını engellemekte, fiziksel, ruhsal sağlıklarını, iyilik hallerini, iş doyumlarını ve üretkenliklerini etkilemektedir (International Labour Organization (ILO), 2022). ILO ve DSÖ tarafından 2016 yılında 183 ülkeyi kapsayan değerlendirmede iş nedeni ölümlerin %39,5'u ve DALY kayıplarının %25,9'u ise uzun çalışma saatlerine atfedilmiştir (World Health Organization, 2021b). Bu bölümde uzun çalışma saatlerinin sağlığa etkileri çeşitli başlıklar altında sunulmuştur.

Uyku Bozuklukları

Pek çok çalışma ile uzun ve düzensiz çalışma saatlerinin uyku kalitesini etkilediği gösterilmiştir. Güney Kore'de yapılan bir çalışmada uzun çalışma saatleri uyku bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma saatleri uzadıkça, doğrudan ve dolaylı etkiler şiddetlenmektedir (Baek, Won, & Yoon, 2023). Tayvan'da Güneydoğu Asyalı göçmen bakım çalışanları ile yapılan çalışmada en düşük ücret dilimi ve sekiz saatten uzun günlük çalışma saatleri uyku kalitesinin bozulması ile ilişkili bulunmuştur (Chen et al., 2023). ABD'de uzun çalışma saatleri ile sedatif ilaçların kullanımı ilişkili bulunup kadın çalışanlarda ve profesyonel hizmetlerde çalışan kişilerde uyku ilacı kullanma olasılığı en yüksek saptanmıştır (Ezekekwa, Johnson, Karimi, Antimisiaris, & Lorenz, 2023). Çin'de kamu çalışanları ile yapılan bir çalışmada, uzun çalışma saatlerinin kötü uyku kalitesiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. İş stresi ve tatminsizliği, uzun çalışma saatleri ile uyku bozuklukları arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Qiu et al., 2022). Portekiz'de yapılan bir çalışmada, çalışma saatleri ile uyku bozuklukları arasında pozitif korelasyon saptanmıştır (Afonso, Fonseca, & Pires, 2017). Türkiye'de hemşireler ile yapılan bir çalışmada uzun çalışma saatlerinin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir (Özvurmaz & Çetinol, 2018).

Kardiyovasküler Sistem

Çalışma sürelerinin uzun ve düzensiz olması, çalışanların kalp damar sağlıklarını etkilemektedir. DSÖ ve ILO tarafından yapılan değerlendirmede standart saatlerde (35-40 saat/hafta) çalışan kişilerle karşılaştırıldığında uzun saatler (≥ 55 saat/hafta) çalışan kişilerde iskemik kalp hastalığı ve inme riskinin arttığı gösterilmiştir (World Health Organization, 2021a). ILO ve DSÖ tarafından yapılan çalışma kapsamında 2016 yılında Türkiye'de inme ve iskemik kalp hastalıkları nedeniyle ölümlerin ve DALY kayıplarının uzun çalışma sürelerine atfedilebilir sayıları hesaplanmıştır. İnme için atfedilebilir ölüm sayısı 2010 yılında 1.729, 2016 yılında 3.280 olmuştur, iskemik kalp hastalıkları için 2010 yılında 5.748, 2016 yılında 5.335 olmuştur. İnme için atfedilebilir DALY kayıpları 2010 yılında 59.518, 2016 yılında 99.629 olmuştur, iskemik kalp hastalıkları için 2010 yılında 182.062, 2016 yılında 151.813 olmuştur (World Health Organization, 2021b). Uzun saatler çalışan kişilerde vasküler risk faktörleri yönetiminin önemi vurgulanmıştır (Kivimäki et al., 2015). Uzun çalışma saatleri ve kronik hastalıklar, kardiyovasküler hastalık riski

üzerinde sinerjik bir etkiye sahiptir (W. Lee et al., 2021). En az 10 yıl haftada 52 saat veya daha fazla çalışanlarda, aynı süre boyunca haftada 35-51 saat çalışanlar ile karşılaştırıldığında kendi bildirdikleri genel sağlık durumunun kötü olduğu, kardiyovasküler hastalık ve kanser risklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Conway, Pompeii, Gimeno Ruiz de Porras, Follis, & Roberts, 2017).

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları

Uzun çalışma saatlerinin ruh sağlığı ve hastalıkları üzerine etkileri bulunmaktadır. Japonya'da bir fabrikada yapılan çalışmada, uzun çalışma saatlerinin beyaz yakalı çalışanlarda ruh sağlığının bozulmasıyla ilişkili olduğu, mavi yakalı çalışanlarda gece çalışmasının ruh sağlığı etkilerinin ön plana çıktığı saptanmıştır (Sato, Kuroda, & Owan, 2020). Çalışma saatleri uzamasının daha kötü ruh sağlığı durumu ve artan anksiyete, depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Afonso et al., 2017). Güney Kore'de genç yetişkinler ile yapılan bir çalışmada, çalışma saatleri uzadıkça stres düzeyinin, depresyon ve intihar düşüncesi sıklığının arttığı saptanmıştır, üçü de çalışma saatleri ile doz yanıt paterni göstermiştir. Uzun çalışma saatleri, 20-35 yaş arası genç çalışanlarda stres, depresyon ve intihar düşüncesi ile ilişkili bulunmuştur (Sungjin Park et al., 2020). Çin'de yapılan bir çalışmada, uzun çalışma saatlerinin ruhsal sağlık sorunları riski ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ma, 2023). Türkiye'de ameliyathanede çalışan sağlık personelleri ile yapılan bir çalışmada uzun saatler çalışanlarda tükenmişlik belirtilerinin arttığı gösterilmiştir (Naldan, Karayağmurlu, Yayık, & Ari, 2019). Doktorlarla yapılan başka bir çalışmada benzer şekilde uzun saatler çalışanlarda tükenmişlik belirtileri daha yüksek görülmüştür (Mete, Değer, & Pehlivan, 2020).

Kas İskelet Sistemi

Uzun çalışma saatleri kas iskelet sağlığı için önemli bir risk faktörüdür. Kas iskelet ağrısı iş yerlerinde yaygın sağlık problemlerindendir. Uzun çalışma saatleri ve kas iskelet ağrısı ilişkisini inceleyen bir çalışmada, uzun çalışma saatlerinin daha fazla kas iskelet ağrısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Amiri, 2023). Güney Kore'de 1077 asistan doktorla yapılan bir çalışmada, asistan doktorların haftalık ortalama çalışma saatleri 85,6 saat olarak bulunmuştur, uzun çalışma saatleri ile üst ekstremité ağrısı ve bel ağrısı ilişkili saptanmıştır (Sung et al., 2020). Latin at çiftliği çalışanları ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %85'i kas iskelet rahatsızlıkları yaşadıklarını bildirmişlerdir. Artmış boyun/sırt ağrısı, artmış alt ekstremité ağrısı uzun çalışma saatleri ile ilişkili saptanmıştır (Swanberg et al., 2017). Türkiye'de ameliyathane hemşireleri ile yapılan bir çalışmada haftalık çalışma süresi yüksek olan hemşirelerde kas iskelet sistemi ağrılarının daha fazla olduğu saptanmıştır (Kandemir, Karaman, Altun Uğraş, & Öztekin, 2019). Türkiye'de asistan doktorlarla yapılan bir çalışmada çalışma süresinin uzaması bel ağrısı ile ilişkili bulunmuştur (Urgan & Hamzaoğlu, 2016).

Kanser

Düzensiz çalışma saatlerinin kanserler ile ilişkisini inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Başlangıçta kanser tanısı olmayan 116.462 erkek ve kadında çalışma saatleri ile kanser riski arasındaki ilişkiyi inceleyen çoklu kohort çalışmasında, haftada 55 saat ve daha fazla çalışmanın kadın meme kanseri riskinde artışa sebep olduğu saptanmıştır, diğer araştırılan kanserler ile ilişki gösterilememiştir (Heikkila et al., 2016).

Uzun Çalışma Sürelerinin Diğer Sağlık Etkileri

Zonguldak'ta 110 hemşire ile yapılan çalışmada, geceleri uzun saatler çalışmanın ve yanlış beslenme alışkanlıklarının sindirim sistemini etkilediği saptanmıştır (Celik, Veren, & Ocakci, 2008). Güney Kore'de yapılan bir çalışmada hipotiroidizm uzun saatler çalışanlar arasında daha yaygın saptanmıştır (Y. K. Lee et al., 2020). Güney Kore'de 1120 yetişkin ile yapılan başka bir çalışmada çalışan kadınlarda obezite uzun çalışma saatleri ile ilişkilendirilmiştir (Kim et al., 2016). Güney Kore'de yapılan bir çalışmada kadın işçilerde uzun çalışma saatlerinin özellikle genç yaşlarda infertilite ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Ahn, Lee, Park, Oh, & Lee, 2021). ABD ve Kanada'da hemşireler ile yapılan bir çalışmada, haftada 40 saatten fazla çalışma ve ağır yük kaldırma/taşıma sıklığı, gebelik planlayan hemşirelerde doğurganlığın azalması ile ilişkilendirilmiştir (Gaskins et al., 2015).

Sosyal Yaşam

Vardiyalı çalışma veya standart dışı çalışma saatleri, çalışanların iş-aile/yaşam dengesini bozabilmektedir. Vardiyalı çalışma, uzun, düzensiz ve öngörülemez çalışma saatleri, akşamları ve hafta sonları çalışma risk faktörleri olarak tanımlanırken çalışma programları üzerinde çalışan kontrolü koruyucu bir faktördür. Çalışanların aileleri de çalışma saatlerinden etkilenmektedir (Arlinghaus et al., 2019).

Çalışma süresi uzatılmasının sosyal yaşama olumsuz etkileri bulunmaktadır (Wirtz & Nachreiner, 2010). İş-aile çatışmasının iş programlarında ve çalışma saatlerinde yapılan ayarlamalar açısından önemli sonuçlara neden olduğu ve cinsiyetler arasında önemli farklılıkların varlığı gösterilmiştir (Jansen, Mohren, van Amelsvoort, Janssen, & Kant, 2010).

Verimlilik

Sağlık durumunda ve sosyal refahta bozulma riskinin artması nedeniyle çalışma süresi uzatılmasının iş verimliliğini artırmanın uygun bir yolu olmadığı gösterilmiştir (Wirtz & Nachreiner, 2010). Türkiye'de hastane çalışanları ile yapılan bir çalışmada, çalışma süresi arttıkça iş yaşam dengesinin bozulduğu, özellikle 40 saatin altında çalışanların iş doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Palabıyık & İşözen, 2021). Çalışanların sağlıklı iş-yaşam dengesi işletmeleri olumlu etkilemektedir. Çalışma süresinin işletmelerin performansı, üretkenliği ve rekabet gücü açısından önemli etkileri vardır. İş-yaşam dengesi politikalarını uygulayan şirketler, mevcut çalışanların iş değiştirmemesinin sağlanması, işe alımlarda iyileşme, daha düşük devamsızlık ve daha

yüksek üretkenlikten faydalanmaktadır (International Labour Organization (ILO), 2022).

İş Güvenliği- İş Kazaları

Uzun çalışma süreleri nedeniyle stresli olan çalışanların daha az üretken, sağlıksız ve düşük motivasyona sahip olacakları ve iş güvenliği bakımından tehlikede olacaklarına dikkat edilmelidir (Yıldız & Şahan, 2020). Uzun çalışma saatleri iş kazaları ile ilişkilidir. Güney Kore’de yapılan bir çalışmada işle ilgili yaralanma riskinin, yetersiz dinlenme molası olanlar arasında doz-yanıt paterni ile çalışma saatleriyle birlikte arttığı saptanmıştır (Park, Lee, & Lee, 2020). ABD’de yapılan bir çalışmada günlük olağan uyku saatlerinin azalması ve haftalık çalışma saatlerinin artması ile işle ilgili yaralanma riskinde önemli artış saptanmıştır (Lombardi, Folkard, Willetts, & Smith, 2010). Japonya’da ambulans şoförleri ile yapılan bir çalışmada ramak kala olayların olasılığı, yorgunluğun artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Yorgunlukla ilişkili saptanan faktörlerden biri ofis çalışma saatleridir (Toyokuni et al., 2022). Japonya’da sağlık çalışanları ile yapılan bir çalışmada sonuçlar, çalışma saatlerinin azaltılmasının işle ilgili stresi azaltacağını, bunun da ramak kala olayları azaltabileceğini ve yaralanmaları önleyebileceğini göstermiştir (Anzai, Yamauchi, Ozawa, & Takahashi, 2021). Tayland’da kamu minibüs şoförleri ile yapılan bir çalışmada uzun çalışma saatlerinin ramak kala trafik kazalarının risk faktörlerinden biri olduğu saptanmıştır (Kala, Boonyamalik, Kaewboonchoo, & Bandhukul, 2019). Hindistan’da kadın, su ürünleri çalışanlarında; günlük çalışma saati ve mola süresi, yaralanma olması ile ilişkili saptanmıştır (Navya, Sumit, & Tiwari, 2023). Ankara’da bir üniversite hastanesinde yapılan çalışmada çalışma saatlerinin uzun olmasının iş kazalarını artırdığı saptanmıştır (Uğraş Dikmen, Medeni, Uslu, Altun, & Aycan, 2014).

SONUÇ

Uygun çalışma süresi düzenlemeleri, güvenli ve sağlıklı çalışma ortamının önemli bir parçasıdır. Bu derleme kapsamında incelenen makalelerin bulgularına göre uzun çalışma sürelerinin fiziksel, ruhsal çeşitli sağlık etkilerine neden olması, sosyal yaşamı etkilemesi, iş yaşam dengesini bozması ve iş verimini, iş tatminini düşürmesi dikkat çekmektedir. İş kazalarının ve ramak kala olayların artmasıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Uzun çalışma ve yetersiz dinlenme süreleri sonunda çalışanlarda iş kazaları ve yaralanmalar artmaktadır. Bunların yanı sıra yapılan işin kalitesi de etkilenmektedir. Çalışanlar ve işletmeler açısından olumsuz etkileri bulunmaktadır. İSG uygulamaları ile çalışanların sağlığının korunması hedeflenmektedir. Uzun çalışma saatleri, çalışma koşulları arasında önemli bir risk faktörüdür. ILO, DSÖ uzun çalışma saatlerinin olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir. Bu etkileri gösteren çalışmalar yapılmakta ve konu önemini korumaktadır. Teknolojik gelişmelerin sağladığı olanaklar yeni çalışma süresi düzenlemeleri yapılabilmesini

sağlamıştır ve yeni düzenlemelere yönelik çalışmalar sürmektedir. Çalışma süresini içerecek şekilde çalışan sağlığını geliştirecek düzenlemelerin yapılması; üretkenliği, çalışanların motivasyonunu ve sağlık düzeyini artırarak işletmelere fayda sağlayacaktır, iş kazalarının ve sağlık sorunlarının azalması çalışanların sağlıklarını geliştirecektir. Bu düzenlemeler çalışanların sağlıklı ve güvenli çalışma haklarına katkı yapacaktır.

ULUSLARARASI KURULUŞLARIN ÇALIŞMA SÜRESİ ÖNERİLERİ

Konuyla ilgili ILO ve DSÖ önerileri aşağıda belirtilmiştir.

- ✓ *Hükümetler, çalışma süresiyle ilgili Uluslararası Çalışma Standartlarını uygulamaya koyan politikaları kabul edebilir ve geliştirebilirler (ILO Türkiye Ofisi, 2021).*
- ✓ *Hükümetler, işçi ve işveren örgütleri ile ortaklaşa, azami çalışma süresine sınırlar koyan ve iş yerlerinin insana yakıştır çalışma koşullarına uyumu sağlayan kanun ve politikalar getirebilirler (ILO Türkiye Ofisi, 2021).*
- ✓ *İşverenler, işçilerle iş birliği halinde işçiler için olumsuz sağlık sonuçlarından kaçınmak için çalışma süresini düzenleyebilirler (ILO Türkiye Ofisi, 2021; World Health Organization, 2021a).*
- ✓ *Hükümetler, işverenler, çalışanlar ve diğer ilgili taraflar, uzun çalışma saatlerini önlemek ve böylece iskemik kalp hastalığı ve inmenin atfedilebilir yükünü azaltmak için ulusal, bölgesel, küresel düzeylerde, sağlık ve diğer sektörlerde; politikalar ve müdahaleler tasarlamalı, planlamalı, maliyetlendirmeli, uygulamalı ve değerlendirmelidir (World Health Organization, 2021a).*

ÖNERİLER

- ✓ Uzun çalışma saatlerinin sağlığa etkilerini inceleyen, nedenselliği gösterebilecek çalışmalar yapılmalıdır.
- ✓ Çalışanların sağlık durumu ve iyilik hali gözetilerek iş verimliliğini ve iş tatminini artırmak için çalışma süreleri düzenlenmelidir.
- ✓ Çalışma süresi düzenleme planlamalarına çalışanların katılımı sağlanmalıdır.
- ✓ Düzenlemeler iş yaşam dengesini geliştirmelidir, aile dostu olmalıdır.
- ✓ Çalışanların dengeli iş yaşamına katılımı sağlanmalıdır ve farkındalık artırmaya yönelik eğitimler düzenlenmelidir.
- ✓ Çalışanların sağlığı ve iş güvenliği açısından risk faktörü olan uzun çalışma saatleri hakkında çalışanlar ve işverenler bilgilendirilmelidir.
- ✓ İş yerlerinde uzun çalışma saatleri ile gelişen riskleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır, belirlenen riskleri azaltmaya yönelik düzenlemeler yapılmalıdır. Risk değerlendirmeleri güncellenerek belirli aralıklarla tekrarlanmalıdır.
- ✓ Çalışma saatleri ile ilgili yasal düzenlemelere uyulmalıdır.
- ✓ Uzun çalışma saatlerine neden olan sorunlar tespit edilerek uygun çözümler geliştirilmelidir.

Kaynakça

- Afonso, P., Fonseca, M., & Pires, J. F. (2017). Impact of working hours on sleep and mental health. *Occupational Medicine-Oxford*, 67(5), 377-382. doi:10.1093/occmed/kqx054
- Ahn, J., Lee, S. H., Park, M. Y., Oh, S. H., & Lee, W. (2021). The Association Between Long Working Hours and Infertility. *Safety and Health at Work*, 12(4), 517-521. doi:10.1016/j.shaw.2021.07.005
- Akgeyik, T. (2018). Mesai sürelerini etkileyen faktörler: TÜİK verileri üzerine ampirik bir araştırma. Paper presented at the Journal of Social Policy Conferences.
- Amiri, S. (2023). Longer working hours and musculoskeletal pain: a meta-analysis. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29(1), 1-16. doi:10.1080/10803548.2022.2036488
- Anzai, T., Yamauchi, T., Ozawa, M., & Takahashi, K. (2021). A generalized structural equation model approach to long working hours and near-misses among healthcare professionals in japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13). doi:10.3390/ijerph18137154
- Arlinghaus, A., Bohle, P., Iskra-Golec, I., Jansen, N., Jay, S., & Rotenberg, L. (2019). Working Time Society consensus statements: Evidence-based effects of shift work and non-standard working hours on workers, family and community. *Industrial Health*, 57(2), 184-200. doi:10.2486/indhealth.SW-4
- Baek, S. U., Won, J. U., & Yoon, J. H. (2023). The role of work-family conflict in the association between long working hours and workers' sleep disturbance and burnout: results from the sixth Korean Working Conditions Survey. *BJPsych Open*, 9(5), e165. doi:10.1192/bjo.2023.555
- Celik, S., Veren, F., & Ocakci, A. (2008). Gastrointestinal complaints related to eating and drinking habits and work life of intensive care nurses in Zonguldak, Turkey. *Dimens Crit Care Nurs*, 27(4), 173-179. doi:10.1097/01.DCC.0000286864.93935.f8
- Chen, I. M., Lin, T. Y., Chien, Y. L., Chen, J. Y., Chan, J. H., Liao, S. C., . . . Chen, H. C. (2023). The associations between working conditions and subjective sleep quality among female migrant care workers. *Front Public Health*, 11, 1094513. doi:10.3389/fpubh.2023.1094513
- Cihanoğlu Gülen G. (2020). Çalışma Sürelerine İlişkin Uluslararası Çalışma Standartları-Dünya'da ve Türkiye'de Çalışma Saati Uygulamaları. *İzmir İktisat Dergisi*, 35(4), 741-757.
- Conway, S. H., Pompeii, L. A., Gimeno Ruiz de Porras, D., Follis, J. L., & Roberts, R. E. (2017). The Identification of a Threshold of Long Work Hours for Predicting Elevated Risks of Adverse Health Outcomes. *American Journal of Epidemiology*, 186(2), 173-183. doi:10.1093/aje/kwx003
- Darwish, M. A. (2023). Optimal workday length considering worker fatigue and employer profit. *Computers & Industrial Engineering*, 179, 109162. doi:https://doi.org/10.1016/j.cie.2023.109162

- Ervasti, J., Pentti, J., Nyberg, S. T., Shipley, M. J., Leineweber, C., Sørensen, J. K., . . . Kivimäki, M. (2021). Long working hours and risk of 50 health conditions and mortality outcomes: a multicohort study in four European countries. *Lancet Reg Health Eur*, 11, 100212. doi:10.1016/j.lanepe.2021.100212
- Eurofound. (2023a). Living and working in Belgium. Web: <https://www.eurofound.europa.eu/en/country/belgium#working-life-in-belgium> (Erişim:26.05.2024)
- Eurofound. (2023b). Working time in 2021–2022, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
- EUROSTAT. (2023). How much time per week do Europeans usually work? Web: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230920-1>(Erişim: 10.11.2023)
- Ezekekwa, E., Johnson, C., Karimi, S., Antimisiaris, D., & Lorenz, D. (2023). Examining the relationship between long working hours and the use of prescription sedatives among U.S. workers. *Sleep Medicine*, 109, 226-239. doi:10.1016/j.sleep.2023.06.026
- Gaskins, A. J., Rich-Edwards, J. W., Lawson, C. C., Schernhammer, E. S., Missmer, S. A., & Chavarro, J. E. (2015). Work schedule and physical factors in relation to fecundity in nurses. *Occupational and Environmental Medicine*, 72(11), 777-783. doi:10.1136/oemed-2015-103026
- Giattino C., O.-O. E. a. R. M. (2020). "Working Hours" Published online at OurWorldInData.org. Web: <https://ourworldindata.org/working-hours>
- Heikkila, K., Nyberg, S. T., Madsen, I. E. H., de Vroome, E., Alfredsson, L., Bjorner, J. J., . . . for the, I. P. D. W. C. (2016). Long working hours and cancer risk: a multi-cohort study. *British Journal of Cancer*, 114(7), 813-818. doi:10.1038/bjc.2016.9
- Henley Business School. (2022). The four-day week: The pandemic and the evolution of flexible working. Web: <https://assets.henley.ac.uk/v3/fileUploads/Four-day-week-white-paper-FINAL.pdf> (Erişim:08.11.2023)
- ILO Türkiye Ofisi. (2015). 155 No'lu İş Sağlığı ve Güvenliği ve Çalışma Ortamına İlişkin Sözleşme. Web: https://www.ilo.org/ankara/conventions-ratified-by-turkey/WCMS_377299/lang--tr/index.htm (Erişim: 03.11.2023)
- ILO Türkiye Ofisi. (2021). ILO ve DSÖ'ye göre, uzun çalışma saatleri, kalp hastalığı ve inme nedeniyle ölümleri artırabiliyor. Web https://www.ilo.org/ankara/areas-of-work/covid-19/WCMS_793082/lang--tr/index.htm (Erişim:26.11.2023)
- ILO Türkiye Ofisi. (t.y.). Türkiye'nin Onayladığı ILO Sözleşmeleri. Web: <https://www.ilo.org/ankara/conventions-ratified-by-turkey/lang--tr/index.htm> (Erişim:07.12.2023)
- ILOSTAT. (2024). Statistics on working time. Web: <https://ilostat.ilo.org/topics/working-time/#> (Erişim: 19.05.2024)
- International Labour Organization (ILO). (2019). Guide To Developing Balanced Working Time Arrangements. Web: https://www.ilo.org/travail/info/publications/WCMS_706159/lang--en/index.htm (Erişim: 07.11.2023)

- International Labour Organization (ILO). (2022). Working Time and Work-Life Balance Around the World. Geneva: International Labour Office, 2022, ISBN 978-92-2-037891-5.
- International Labour Organization (ILO). (2023). A call for safer and healthier working environments. Web: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_903140/lang--en/index.htm
- International Labour Organization (ILO). (t.y.). International Labour Standards on Working time. Web: <https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/working-time/lang--en/index.htm> (Erişim: 11.10.2023)
- İş Kanununa İlişkin Çalışma Süreleri Yönetmeliği, Resmi Gazete Sayısı:25425 (06.04.2004), Mevzuat No: 5447, md. 3.
- Jansen, N. W. H., Mohren, D. C. L., van Amelsvoort, L., Janssen, N., & Kant, I. (2010). Changes In Working Time Arrangements Over Time As A Consequence Of Work-Family Conflict. *Chronobiology International*, 27(5), 1045-1061. doi:10.3109/07420528.2010.489874
- Kala, W., Boonyamalik, P., Kaewboonchoo, O., & Bandhukul, A. (2019). Risk factors of near-miss road traffic incidents among inter-provincial public van drivers in Thailand. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(5), 1396-1401. doi:10.5958/0976-5506.2019.01126.4
- Kandemir, D., Karaman, A., Altun Uğraş, G., & Öztekin, S. D. (2019). Ameliyathane Hemşirelerinde Kas İskelet Sistemi Ağrılarının İncelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 16(1), 1-7. Retrieved from <http://search/yayin/detay/536307>
- Kim, B. M., Lee, B. E., Park, H. S., Kim, Y. J., Suh, Y. J., Kim, J. Y., . . . Ha, E. H. (2016). Long working hours and overweight and obesity in working adults. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 28. doi:10.1186/s40557-016-0110-7
- Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Fransson, E. I., Alfredsson, L., . . . Virtanen, M. (2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603,838 individuals. *Lancet*, 386(10005), 1739-1746. doi:10.1016/s0140-6736(15)60295-1
- Lee, W., Lee, J., Kim, H.-R., Lee, Y. M., Lee, D.-W., & Kang, M.-Y. (2021). The combined effect of long working hours and individual risk factors on cardiovascular disease: An interaction analysis. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12204. doi:<https://doi.org/10.1002/1348-9585.12204>
- Lee, Y. K., Lee, D. E., Hwangbo, Y., Lee, Y. J., Kim, H. C., & Lee, E. K. (2020). Long Work Hours Are Associated with Hypothyroidism: A Cross-Sectional Study with Population-Representative Data. *Thyroid*, 30(10), 1432-1439. doi:10.1089/thy.2019.0709
- Llave, O. V. (2021). Digitalisation and working time. Retrieved from <https://www.eurofound.europa.eu/en/digitalisation-and-working-time>

- Lombardi, D. A., Folkard, S., Willetts, J. L., & Smith, G. S. (2010). Daily sleep, weekly working hours, and risk of work-related injury: US National Health Interview Survey (2004-2008). *Chronobiol Int*, 27(5), 1013-1030. doi:10.3109/07420528.2010.489466
- Ma, X. (2023). Impact of Long Working Hours on Mental Health: Evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). doi:10.3390/ijerph20021641
- Messenger, J. (2018). Working time and the future of work International Labour Office – Geneva: ILO. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---cabinet/documents/publication/wcms_649907.pdf
- Mete, B., Değer, M., & Pehlivan, E. (2020). Doktorlarda Mesleki Tükenmişlik Sendromuna Çalışma Yaşam Kalitesinin Etkisi. [The Effect of The Quality Of Working On Professional Experience Syndrome In Doctors]. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(2), 94-101. doi:10.21673/anadoluklin.695794
- More, C. (2000). *Understanding the industrial revolution*: Routledge.
- Naldan, M., Karayağmurlu, A., Yayık, M., & Ari, M. (2019). Ameliyathanede Çalışan Sağlık Profesyonellerinde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Depresyon. *Selçuk Tıp Dergisi*, 35(3), 152-158. doi:10.30733/std.2019.01117
- Navya, V., Sumit, K., & Tiwari, R. R. (2023). Occupational injuries among female seafood processing workers in Prakasam district, Andhra Pradesh, India. *Women and Health*, 63(1), 44-50. doi:10.1080/03630242.2022.2158416
- OECD.Stat. (t.y.). Average usual weekly hours worked on the main job. Web: https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=Ave_HRS (Erişim: 10.11.2023)
- Ören, K., & Yüksel, H. (2012). Geçmişten günümüze çalışma hayatı. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 1(1).
- Özvurmaz, S., & Çetinel, T. (2018). HEMŞİRELERDE UYKU KALİTESİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER. *Medical Sciences*, 13(4), 80-89. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsamed/issue/39586/453064>
- Palabıyık, N., & İşözen, H. (2021). İş Yaşam Dengesi ve İş Doyumu Hastane Çalışanları Örneği. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(4), 309-325. Retrieved from <https://www.sobibder.org/index.php/sobibder/article/view/154>
- Park, S., Kook, H., Seok, H., Lee, J. H., Lim, D., Cho, D.-H., & Oh, S.-K. (2020). The negative impact of long working hours on mental health in young Korean workers. *PLOS ONE*, 15(8), e0236931. doi:10.1371/journal.pone.0236931
- Park, S., Lee, W., & Lee, J. H. (2020). Can Workplace Rest Breaks Prevent Work-Related Injuries Related to Long Working Hours? *J Occup Environ Med*, 62(3), 179-184. doi:10.1097/jom.0000000000001772
- Qiu, D., Li, Y. L., Li, R. Q., He, J., Ouyang, F. Y., Luo, D., & Xiao, S. Y. (2022). Long working hours, work-related stressors and sleep disturbances among Chinese government employees: A large population-based follow-up study. *Sleep Medicine*, 96, 79-86. doi:10.1016/j.sleep.2022.05.005

- Sato, K., Kuroda, S., & Owan, H. (2020). Mental health effects of long work hours, night and weekend work, and short rest periods. *Social Science & Medicine*, 246, 112774. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112774>
- Sung, H., Kim, J. Y., Kim, J. H., Punnett, L., Lee, H., & Kim, S. S. (2020). Association between extremely long working hours and musculoskeletal symptoms: A nationwide survey of medical residents in South Korea. *Journal of Occupational Health*, 62(1). doi:10.1002/1348-9585.12125
- Swanberg, J., Clouser, J. M., Gan, W., Flunker, J. C., Westneat, S., & Browning, S. R. (2017). Poor safety climate, long work hours, and musculoskeletal discomfort among Latino horse farm workers. *Archives of Environmental & Occupational Health*, 72(5), 264-271. doi:10.1080/19338244.2016.1216387
- Tatlıyer, M., & Kaya, H. (2022). Türkiye’de çalışma süreleri, aşırı çalışma ve gelir esnekliği. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 506-528.
- Toyokuni, Y., Ishimaru, T., Honno, K., Kubo, T., Matsuda, S., & Fujino, Y. (2022). Near-miss incidents owing to fatigue and irregular lifestyles in ambulance personnel. *Archives of Environmental and Occupational Health*, 77(1), 46-50. doi:10.1080/19338244.2020.1842312
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). İşgücü İstatistikleri, Eylül 2023. Web: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Eylul-2023> (Erişim: 11.11.2023)
- Uğraş Dikmen, A., Medeni, V., Uslu, İ., Altun, B., & Aycan, S. (2014). Ankara’da Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Sağlık Personelinin Geçirdiğini İfade Ettiği İş Kazalarının Değerlendirilmesi. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 14(53), 22-29.
- Urgan, U., & Hamzaoğlu, O. (2016). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde Çalışan Asistanlar Arasında Bel Ağrısı Sıklığı Ve Bel Ağrısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 16(60), 49-56.
- Wirtz, A., & Nachreiner, F. (2010). The Effects Of Extended Working Hours On Health And Social Well-Being – A Comparative Analysis Of Four Independent Samples. *Chronobiology International*, 27(5), 1124-1134. doi:10.3109/07420528.2010.490099
- World Economic Forum. (2023). Four-day work week trial in Spain leads to healthier workers, less pollution. Web: <https://www.weforum.org/agenda/2023/10/surprising-benefits-four-day-week/> (Erişim: 28.11.2023)
- World Health Organization. (2021a). Global, regional and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries, 2000-2016. Web: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/global-regional-and-national-burdens-of-ischemic-heart-disease-and-stroke-attributable-to-exposure-to-long-working-hours-for-194-countries-2000-2016> (Erişim: 07.12.2023)
- World Health Organization. (2021b). WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury, 2000-2016: Global Monitoring Report. .

World Health Organization. (t.y.). Disability-adjusted life years (DALYs). Web: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/158> (Erişim: 20.12.2023)

Yıldız, A. N., & Şahan, C. (2020). İş Sağlığı ve Güvenliği Temel Kavramlar. In A. N. Yıldız & A. Sandal (Eds.), İş Sağlığı ve Güvenliği Meslek Hastalıkları. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.