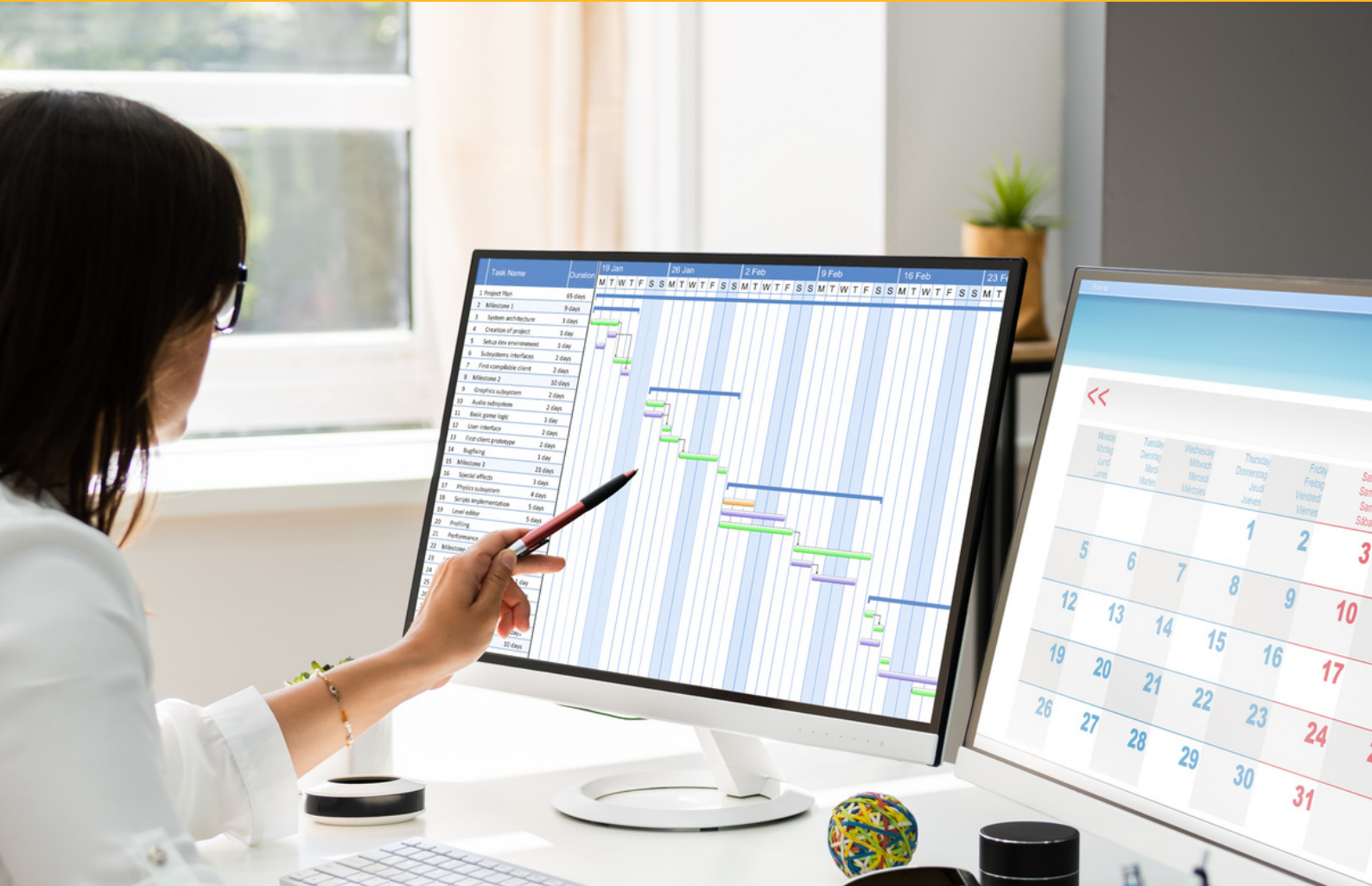


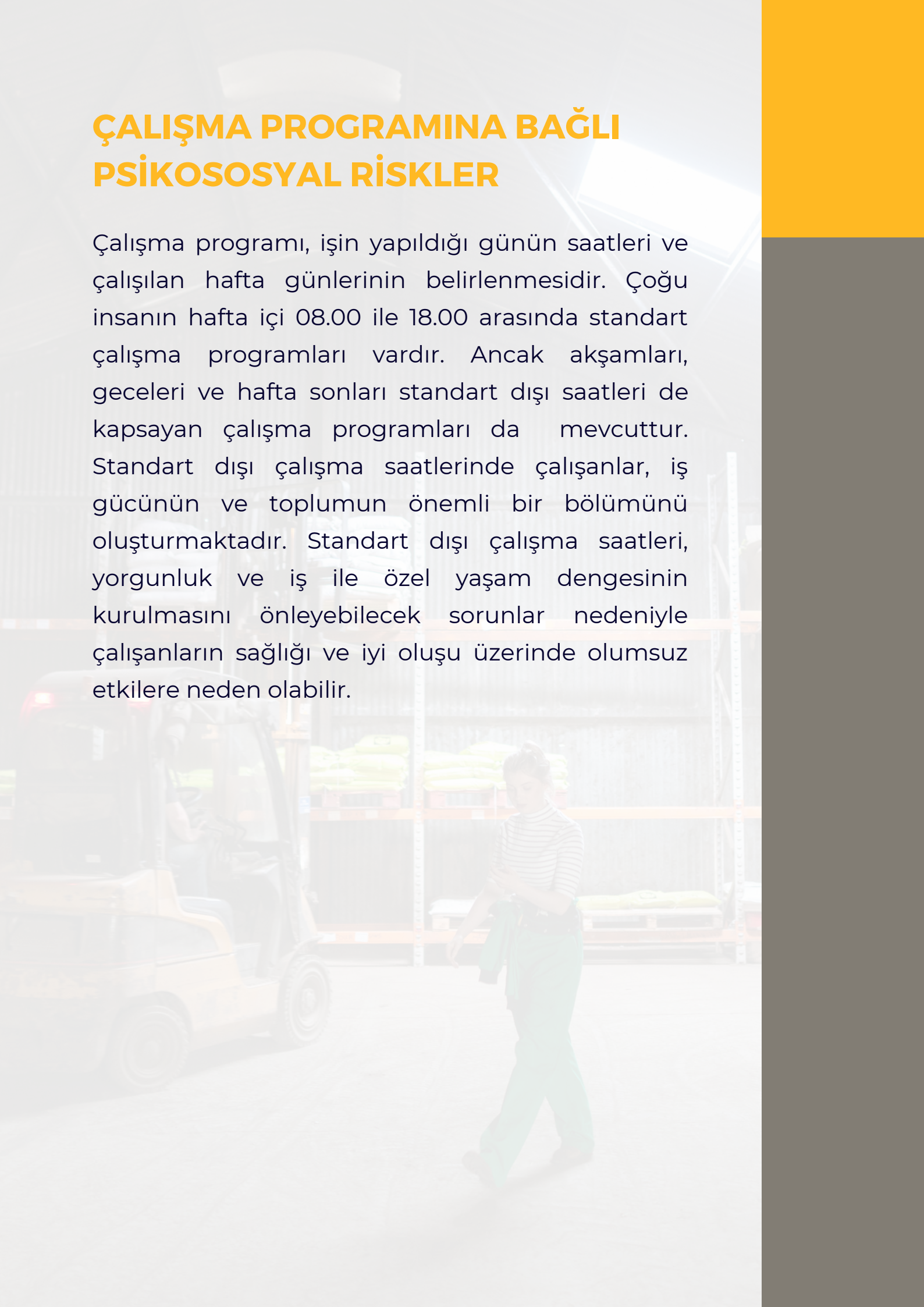
Çalışma Programına Bağlı Psikososyal Riskler

03/2022



ÇALIŞMA PROGRAMINA BAĞLI PSİKOSOSYAL RİSKLER

Çalışma programı, işin yapıldığı günün saatleri ve çalışılan hafta günlerinin belirlenmesidir. Çoğu insanın hafta içi 08.00 ile 18.00 arasında standart çalışma programları vardır. Ancak akşamları, geceleri ve hafta sonları standart dışı saatleri de kapsayan çalışma programları da mevcuttur. Standart dışı çalışma saatlerinde çalışanlar, iş gücünün ve toplumun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Standart dışı çalışma saatleri, yorgunluk ve iş ile özel yaşam dengesinin kurulmasını önleyebilecek sorunlar nedeniyle çalışanların sağlığı ve iyi oluşu üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir.



Gece çalışmasının sağlığa olumsuz etkisi, insanın gündüz aktivitesine ayarlanmış biyolojik saati ile ilgilidir. Gece çalışmak gündüz çalışmaktan daha yorucu hissettirebilir. Hormonal salgılar nedeniyle gece vücut fonksiyonları daha az aktif hale gelir. Ek olarak, vücut fonksiyonları gündüzleri optimal aktiviteye ayarlandığından, gündüz uyumak daha az onarıcıdır. Çoğu insan bir gecelik çalışmanın ardından ciddi olumsuz etkiler yaşamayacaktır, ancak art arda gelen gece vardiyalarının sayısı arttıkça yorgunluk ve gün ışığına daha az maruz kalma gibi sorunlar ortaya çıkar. Bu psikososyal risk faktörleri önlenemezse, azalan üretkenlik, hatalar, iř kazaları, duygusal tükenme ve yoğun iř stresi gibi sonuçlar ortaya çıkar.

Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) Çalışma Koşulları ve İstihdam Programı (TRAVAIL), insana yakışır iş çerçevesinde çalışma programı ve süresinin beş önemli boyutunu belirlemiştir. Buna göre çalışma programları:

Çalışma süresi düzenlemeleri sağlık ve güvenliği teşvik edici,

- “Aile dostu”
- Cinsiyet eşitliğini teşvik edici,
- İşletmelerin üretkenliğini ve rekabet gücünü artırıcı,
- Ve çalışanın kendi çalışma programı üzerindeki etkisi ve kontrolünü kolaylaştırıcı,

olmalıdır.

Hafta sonlarının çalışma programına dahil edilmesi cumartesi ve pazar günleri çalışmayı ifade eder. Genel olarak, gün içinde hafta sonu çalışması, sağlık üzerinde hafta içi çalışma ile aynı etkiye sahiptir. Farklı olan, hafta sonu çalışmasının aile hayatı ve diğer sosyal faaliyetlerle ilgili sosyal etkileri olmasıdır.

SONUÇ

Çalışma programı ve çalışma süresine bağlı psikososyal riskler her iş tanımında farklılık göstermektedir. İşletmeler çalışma programlarından kaynaklı riskleri göz önünde bulundurarak iş planlamalarını yürütmelidir. Kapsamlı ve sistematik bir risk değerlendirmesi işverenlere hangi önlemleri alacağını belirlemelerinde katkı sağlar. Üretim koşulları ve çalışan beklentileri beraber değerlendirilerek işletmeler için sağlıklı ve güvenli çalışma programları oluşturulabilir.

N_HumaN Danışmanlık, çalışma programlarına bağlı psikososyal risklerin belirlenip değerlendirilmesi ve yönetimi için işletmelere 5 aşamalı İYRS modeli kapsamında hizmetler sunar.

Referanslar

ISO. (2021). Retrieved March 24, 2022, from <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:45003:ed-1:v1:en>

Folkard, S., Tucker, P., 'Shift work, safety and productivity', Occupational Medicine, Vol. 53, No 2, 2003.

Knauth, P., Hornberger, S., 'Preventive and compensatory measures for shift workers', Occupational Medicine, Vol. 53, No 2, 2003.

Boulin, J-Y., Lallement, M., Messenger, J. & Michon, F. (eds.), Decent working time: new trends, new issues, ILO, Geneva, 2006. Retrieved 28 December 2022, from: http://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order-online/books/WCMS_071859/lang--en/index.htm

Psikolojik Sağlık ve Gvenlik zmleri

İletiřim

N_HumaN

Adalet Mah. Manas Bulvarı No:39 Folkart Towers B Kule

Kat:31 Bayraklı/İzmir

0232 390 91 97

(0535) 624 90 35

www.nhumandanismanlik.com

info@nhumandanismanlik.com