

HUKUKİ VE PSİKOLOJİK BOYUTUYLA GECE KAVRAMI

THE CONCEPT OF NIGHT WITH LEGAL AND PSYCHOLOGICAL DIMENSIONS

İştar CENGİZ*
Uğur ERSOY**
Alper KÜÇÜKAY***

Özet: Çalışma zamanı ve süresi, çalışanların günlük hayatını ve psikolojik halini etkileyen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde çalışma hayatının getirdiğı yükler, çalışma düzenlerindeki değişimler, çalışma süresi ve yoğunluğundaki yükselme ile maddi ihtiyaç ve beklentilerdeki artışlarla birlikte gece çalışmaları ve vardiyalarının insan psikolojisi üzerindeki etkisi de gittikçe artış göstermektedir. Bu durumun yanı sıra iş sağlığı, iş hukuku, ceza hukuku ve çalışma psikolojisi alanlarındaki gelişmeler, çalışanların iş hayatı ile sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından büyük değer taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Gece Kavramı, Gece Çalışması, Çalışma Süreleri, Gece Kavramına Bağlı olan Sonuçlar, Gece Çalışmasının Psikolojik Etkileri

Abstract: Working time and working hours are considered as a variable that affects employees' daily lives and psychological states. Nowadays the burdens of working life together with the changes of work order, increases in working hours and intensity, the rise of financial needs and expectations, the effects of night works and shifts on human psychology show gradual increase. Apart from this situation improvements in the areas of occupational health, labour law, criminal law and psychology of working have great importance in terms of studying the relationship between employees' working life and health.

Keywords: Concept of Night, Night Work, Working Hours, Outcomes Linked to the Concept of Night, Psychological Effects of Night Work

* Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi Hukuk Fakültesi İş ve Sosyal Güvenlik Hukuku Anabilim Dalı, istarcengiz@hacettepe.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3769-9260, Makalenin Gönderim Tarihi: 26.09.2019, Kabul Tarihi: 26.09.2019

** Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi Hukuk Fakültesi Ceza ve Ceza Muhakemesi Hukuku Anabilim Dalı, ugurersoy@kku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3770-0353

*** Psk., Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, alperk@metu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0040-8869

GİRİŞ

Kural olarak çalışma, günün gündüz döneminde günlük çalışma süresine göre yapılır. Bununla birlikte, işyerinin gerekleri, işin niteliği günlük çalışmanın, gece döneminde yapılmasını gerektirebilir. Çeşitli nedenlerle günlük çalışmanın günün gece dönemine denk düşmesi nedeniyle iş hukukunda “gece çalışması” ve buna bağlı olarak “gece çalışma süresi” kavramları ortaya çıkmıştır. Gece çalışması, günlük normal çalışma bağlamında bir çalışmadır ve çalışma sürelerine ilişkin genel düzenlemeler içinde yer almaktadır. Ancak gecenin, doğal olarak uykuya ayrılan bir gün dönemi olması itibarıyla işçilerin korunması amacıyla özel birtakım kuralların kabulü zorunlu olmuştur.

Çalışma zamanı ve süresi çalışanların günlük hayatını ve psikolojik halini etkileyen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde çalışma hayatının getirdiği yükler, çalışma düzenlerindeki değişimler, çalışma süresi ve yoğunluğundaki yükselme ile maddi ihtiyaç ve beklentilerdeki artışlarla birlikte gece çalışmaları ve vardiyalarının insan psikolojisi üzerindeki de etkisi gittikçe artış göstermektedir. Bu durumun yanı sıra iş sağlığı ve güvenliği ve çalışma psikolojisi alanlarındaki gelişmeler, çalışanların iş hayatı ile sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından büyük değer taşımaktadır.

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO), gece çalışmasını; gece yarısı ile sabah 05.00 saatleri arasını kapsayacak şekilde peş peşe en az yedi saat süre yapılmış olan çalışmalar şeklinde tanımlamıştır.¹ Vardiyalı ve özellikle de gece çalışması yapılmasının sebepleri ise işin mecbur kılması, bulunan en iyi işin olması, diğer işlerden daha iyi kazanç sağlanması, aile ve yaşam koşulları bakımından daha iyi imkânlar oluşturması olarak sıralanmıştır.²

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre çalışan sağlığına dair problemler çoğu ülkenin gayri safi hasılasında %4 ila 6 civarında ekonomik bir kayıp oranı oluşturmaktadır. Temel sağlık hizmetleri kapsamında iş ile ilgili hastalıkları önlemenin maliyeti her bir çalışan için on sekiz ile altmış dolar arasında değişmektedir. Bu büyük ekonomik bütün yanı sıra istihdam ve çalışma koşullarının genel anlamda sağlık

¹ ILO, 1990.

² Harvard, 2016.

üzerinde oldukça yüksek derecede etkisi bulunmaktadır. İş yerlerinde oluşan sağlık riski meslek hastalıklarına yol açabildiği gibi diğer sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. İnsanların psikolojik stres altında ve/veya istikrarsız çalışma koşulları içerisinde çalışmaları ise iş yaşamlarında maruz kalabildikleri diğer olumsuz etkenler arasında yer almaktadır.³ Bunların ötesinde gece çalışmasının meydana getirmiş olduğu; iş yerinde dinlenememe ve uykusuzluk, aşırı yorgunluk, dikkatin azalması ve bedendeki metabolik aktivitelerdeki bozulmalar gibi değişimler işgücünün maruz kalmakta olduğu önemli sorunlar olarak görölmektedir.⁴

İnsan beyni ve bedeni, hava karardığında dinlenmeye ve sakinleşmeye, sabah olduğunda ise tekrar canlanıp aktif hale gelmeye yönelik gelişim göstermiştir. Gece çalışanlar doğal dinlenme dönemlerinde dinlenme yerine performans göstermek ve uyanık kalmak için çaba göstermekte ve buna yönelik zihinsel ve bedensel bir mücadele içine girmektedir.⁵

İş hayatında artık sıkça uygulanmakta olan vardiyalı çalışma gereksinimi Demirbilek⁶ tarafından üç temel nedenle açıklanmaya çalışılmıştır: 1- Teknolojik zorunluluk (kesintisiz üretim gereksinimi), 2- Kamu yararı, 3- Karlılık ve verimlilik. Günümüzdeki iş ve yaşam koşulları düşünöldüğünde vardiyalı çalışmaların hem daha çok hayatımızda yer almaya devam ettiği hem de vardiyalı çalışmaların insanlar üzerindeki etkilerinin daha çok hissedildiği görölmektedir. Bu bağlamda vardiyalı çalışma ve gece çalışması hem sosyoekonomik hem de psikolegal boyutları ile incelenmeye fazlasıyla değer bir konu olarak değerlendirilmektedir.

Harrington,⁷ Avrupa'da her beş çalışandan birisinin gece vardiyasına dâhil olduğunu ve birçok çalışanın da uzayan mesai saatlerine göre çalışmakta olduğunu ifade etmiştir. Harrington'a göre değişken vardiyalı çalışmalar ve gece çalışması, uyku süresi ve kalitesini düşürmekte, bitkinlik ve tükenmişlik şikâyetlerini ve bunun yanında anksi-

³ WHO, 2017.

⁴ Price, 2011.

⁵ Price, 2011.

⁶ Demirbilek, 2004.

⁷ Harrington, 2001.

yete ve depresyonu artırmakta, sindirim sistemi ve kardiyovasküler sistem üzerinde olumsuz etkiler göstermekte, prematüre, düşük ağırlığa sahip bebek ya da düşük yapma gibi durumların artışında riskler oluşturmaktadır.

İspanya çalışma mevzuatına göre gece çalışması akşam 22.00 ile sabah 06.00 arası olarak belirlenmiştir. Ayrıca günlük dinlenme süreleri, molalar, haftalık azami çalışma ve dinlenme süreleri, yıllık ara vermeler de belirlenerek gece çalışması yapanların ve vardiyalı çalışanların sağlıkları açısından koruyucu birtakım önlemlere yönelik yasal düzenlemeler bulunmaktadır.⁸ Gece çalışması ve vardiyaların standartlaştırılması ve yasal çerçeve altına alınması aynı zamanda çalışan sağlığı bakımından da dikkate alınması pozitif bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Gece döneminde yapılan çalışmanın insan bedeni ve psikolojisi üzerinde birtakım etkileri olmaktadır. Gündüz vardiyalarından ziyade gece vardiyalarının, değişen vardiya düzeninin, nöbet esası ile çalışmanın, yirmi dört saat çalışmanın ya da düzensiz vardiyaların ise sağlık üzerinde olumsuz yönde etki gösterdiği bilinmektedir. Bu bakımdan gece çalışması psikolojik sağlık üzerindeki etkileri yanında iş sağlığı ve güvenliği açısından da değerlendirilmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda makalede gece çalışmasının işçi sağlığı üzerindeki etkileri ve psikolojik boyutları ele alınmaya çalışılacak, ayrıca gece kavramına ceza hukukunda bağlanan sonuçlar üzerinde de durulacaktır.

Ş1. İŞ HUKUKUNDA “GECE SÜRESİ” VE “GECE ÇALIŞMASI” KAVRAMLARI

A. GECE SÜRESİ

4857 sayılı Kanun m.69/I'e göre, “Çalışma hayatında gece en geç saat 20.00’de başlayarak en erken saat 06.00’ya kadar geçen ve herhalde en fazla on bir saat süren dönemdir”.

ILO’nun Kadınların Sanayide Gece Çalışmasına İlişkin 1948 tarihli ve 89 sayılı Sözleşmesi’ne göre; “gece”, saat 22.00 ile 07.00 ara-

⁸ Vicente-Herrero/ Alberich/García/Gómez/Torre/García/Garrido/López-González/Moscardó/Buedo/Vicente-Herrero, 2016.

sında en az on bir saat süren bir dönem olarak tanımlanırken (m.2), Gençlerin Sanayide Gece Çalışmasına İlişkin 1948 tarihli ve 90 sayılı Sözleşmesi'ne göre; on altı yaşından küçükler için saat 22.00 ile 06.00 arasında cereyan eden süre olarak tanımlanmaktadır (m.2/II).

Avrupa Birliği'nin 04.10.2003 tarihli ve 2003/88/EC sayılı Yönergesi m.2'ye göre; gece çalışma süresi, her hâlükârda 24.00-05.00 saatlerine denk düşen ve yedi saatten az olmayan çalışmadır. Bu yönerge bağlamında "gece işçisi", günlük normal çalışma süresinin en az üç saatini gece döneminde geçiren veya yıllık çalışma süresinin belirli bir kısmını gece döneminde geçiren kişi olarak tanımlanmaktadır.

4857 sayılı İş Kanunu m.69/I'de yer alan "en geç" ve "en erken" ve "en fazla on bir saat" tabirleri, gece döneminin başlangıç ve bitiş zamanlarının değiştirilebileceğini; ancak başlangıcının akşam 20.00'dan sonraki, bitişinin ise sabah 6'dan önceki bir saat olarak ve buna göre de gece süresinin, hiçbir şekilde on bir saatin üzerinde belirlenemeyeceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda 4857 sayılı İş Kanunu m.69/I hükmünün, nispi emredici nitelikte bir hüküm olduğu söylenebilecektir.

Bazı işlerin niteliğine ve gereğine göre yahut yurdun bazı bölgelerinin özellikleri bakımından, çalışma hayatına ilişkin "gece" başlangıcının daha geriye alınması veya yaz ve kış saatlerinin ayarlanması yahut gün döneminin başlama ve bitme saatlerinin belirtilmesi suretiyle birinci fıkradaki hükmün uygulama şekillerini tespit etmek yahut bazı gece çalışmalarına herhangi bir oranda fazla ücret ödenmesi usulünü koymak veyahut gece işletilmelerinde ekonomik bir zorunluluk bulunmayan işyerlerinde işçilerin gece çalışmalarını yasak etmek üzere yönetmelikler çıkartılabilir (4857 sayılı İş Kanunu m.69/II).

B. GECE ÇALIŞMASI

1. Genel Olarak Gece Çalışmalarının Süresi

"Gece çalışması", "gece süresi" içinde iş ilişkisine konu olan çalışma süresi olarak tanımlanabilir. Kanunen akşam saat 20.00 ile sabah saat 06.00 arasında yapılan çalışma "gece çalışması"dır. 4857 sayılı İş Kanunu m.76/II hükmüne dayanılarak hazırlanan Postalar Halinde İşçi Çalıştırılarak Yürütülen İşlerde Çalışmalara İlişkin Özel Usul ve Kurallar

Hakkında Yönetmelik⁹ m.7/II'ye göre; “Çalışma süresinin yarısından çoğu gece dönemine rastlayan bir postanın çalışması, gece çalışması sayılır”.¹⁰

Ancak hem gece hem de gündüz saatlerine rastlayan bazı işlerin, gece ve gündüze rastlayan çalışma saatlerinin eşit olması halinde bu çalışmanın gece çalışması mı yoksa gündüz çalışması mı olacağı konusunda Kanun ya da Yönetmelikte bir hüküm bulunmamaktadır. Öğretide¹¹ gece çalışmalarına uygulanan koruyucu hükümler de dikkate alınarak işin gece işi olduğunun kabul edilmesi gerektiğini savunan yazarlar olduğu gibi aksini savunan yazarlar¹² da bulunmaktadır. Aksi görüş sahipleri Postalar Halinde İşçi Çalıştırılarak Yürütülen İşlerde Çalışmalara İlişkin Özel Usul ve Kurallar Hakkında Yönetmelik m.7/II hükmünün bu sonuca varmayı engellediğini ileri sürmektedirler.

Yargıtay 7. Hukuk Dairesi 2014 yılında vermiş olduğu bir kararında;¹³postalar halinde çalışma bulunmayan işyerlerinde işin yarısından fazlası gece döneminde geçse de çalışmanın tamamının gece çalışması niteliğinde bulunmayacağını belirtmiştir.

4857 sayılı İş Kanunu m.69/III uyarınca; işçilerin gece çalışmaları güvenlik, sağlık ve turizm işlerinde işçinin yazılı onayını alarak yaptırılan işler hariç yedi buçuk saati geçemez ve 4857 sayılı İş Kanunu m.41/IV uyarınca da gece çalışmasında işçilere fazla çalışma yaptırılamaz. 4857 sayılı İş Kanunu'nun ilgili hükmü uyarınca hazırlanan Fazla Çalışma ve Fazla Sürelerle Çalışma Yönetmeliği¹⁴ m.7/b' de de gece sayılan gün döneminde yürütülen işlerde fazla çalışma yapılamayacağı hükmü yer almaktadır.

4857 sayılı İş Kanunu m.41, genel nedenlerle fazla çalışmayı düzenlemektedir. Bu durumda söz konusu yasak, genel nedenlerle fazla çalışmaya ilişkindir ve koşulları oluşmuşsa gece süresinde zorunlu nedenlerle fazla çalışma (m.42) ile olağanüstü hallerde fazla çalışma (m.43) yapılabilecektir.

⁹ R.G. Tarih-Sayı: 07.04.2004-25426.

¹⁰ Çelik/Caniklioğlu/Canbolat, 2018, s.681.

¹¹ Çelik/Caniklioğlu/Canbolat, 2018, s.681-682; Eyrenci/Taşkent/Ulucan, 2017, s.305; Astarlı, 2008, s.254.

¹² Ekmekçi, 2006, s.50-51; Mülâyim, 2017, s.141.

¹³ Yargıtay 7. Hukuk Dairesi, Tarih: 01.04.2014, Esas No: 2013/24796, Karar No: 2014/7184.

¹⁴ R.G. Tarih-Sayı: 06.04.2004-25425.

Yargıtay vermiş olduğu kararlarında, gece çalışmalarının günde yedi buçuk saati geçemeyeceğine ilişkin hüküm karşısında, gece çalışmaları yönünden 45 saat olan yasal çalışma sınırı aşılmamış olsa da günde yedi buçuk saati aşan gece çalışmaları için fazla çalışma ücreti ödenmesi gerektiği yönünde görüş bildirmiştir.¹⁵

2. Gece Çalışmasına İlişkin Hükümler

4857 sayılı İş Kanunu'na göre; on sekiz yaşını doldurmamış çocuk ve genç işçilerin sanayiye ait işlerde gece çalıştırılması yasaklanmıştır (m.73/II), ayrıca gece çalışmalarının yedi buçuk saati geçemeyeceği de ayrıca belirtilmiştir (m.69/III). Ancak, turizm, özel güvenlik ve sağlık hizmeti yürütülen işlerde işçinin yazılı onayının alınması şartıyla yedi buçuk saatin üzerinde gece çalışması yaptırılabilir (6645 sayılı Kanunla değişik m.69/III). O halde sadece söz konusu işlerle sınırlı olarak gece döneminde yedi buçuk saatten daha fazla çalışılması mümkündür.¹⁶ Çelik/Caniklioğlu/Canbolat, işçinin genel olarak fazla çalışma yapmaya ilişkin onayının yeterli olmayacağını, işçinin yazılı onayının açıkça gece yedi buçuk saatten daha fazla çalışma yapmaya ilişkin olması gerektiğini ifade etmektedir.¹⁷

4857 sayılı İş Kanunu m.73/II'de ise; on sekiz yaşını doldurmuş kadın işçilerin gece postalarında çalıştırılmasına ilişkin usul ve esasların bir yönetmelikle düzenleneceği belirtilmiştir. Bu doğrultuda hazırlanan ve 2017 yılında değişikliğe¹⁸ uğrayan Kadın Çalışanların Gece Postalarında Çalıştırılma Koşulları Hakkında Yönetmelik¹⁹ m.5'e göre; kadın çalışanlar gece postalarında yedi buçuk saatten fazla çalıştırılmaz. Ancak turizm, özel güvenlik ve sağlık hizmeti yürütülen işlerde ve bu işlerin yürütüldüğü işyerlerinde faaliyet gösteren alt işveren tarafından yürütülen işlerde kadın çalışanın yazılı onayının alınması şartıyla yedi buçuk saatin üzerinde gece çalışması

¹⁵ Yargıtay 9. Hukuk Dairesi, Tarih: 10.11.2016, Esas No: 2016/34978, Karar No: 2016/19619; Yargıtay 9. Hukuk Dairesi, Tarih: 12.03.2012, Esas No: 2011/36448, Karar No: 2012/7871; Yargıtay 9. Hukuk Dairesi, Tarih: 28.01.2010, Esas No: 2008/14699, Karar No: 2010/1530; Yargıtay 9. Hukuk Dairesi, Tarih: 21.05.2012, Esas No: 2011/22849, Karar No: 2012/17760.

¹⁶ Çelik/Caniklioğlu/Canbolat, 2018, s.684-685.

¹⁷ Çelik/Caniklioğlu/Canbolat, 2018, s.685.

¹⁸ R.G. Tarih-Sayı: 19.08.2017-30159.

¹⁹ R.G. Tarih-Sayı: 24.07.2013-28717.

yaptırılabilir. Yönetmelik'te yer alan bir diğer önemli düzenleme ise; kadın çalışanların, gebe olduklarının doktor raporuyla tespitinden itibaren doğuma kadar, emziren kadın çalışanlar ise doğum tarihinden başlamak üzere kendi mevzuatlarındaki hükümler saklı kalmak kaydıyla bir yıl süre ile gece postalarında çalıştırılmayacaklarına ilişkindir (m.9/I).

Ayrıca belirtmek gerekir ki işveren, gece çalışması yapacak işçiler için, kadın ya da erkek olduğuna bakılmaksızın, 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu hükümleri uyarınca sağlık muayenesi yaptırmak ve/veya sağlık raporu almak zorundadır.

Postalar halinde çalışma, kural olarak, günlük çalışmanın gece çalışması olarak devamını gerektiren faaliyetlerin ortaya çıkardığı bir zorunluluktur (4857 sayılı İş Kanunu m.76/II). Gece çalışması, özellikle, günün yirmi dört saati sürekli faaliyet gösteren işyerleri bakımından söze konu olan bir çalışmadır. Ancak bu nitelikte bir iş olmaksızın, işverenin böyle bir uygulamaya karar vermesi durumunda da ortaya çıkabilir.²⁰ Postalar Halinde İşçi Çalıştırılarak Yürütülen İşlerde Çalışmalara İlişkin Özel Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik²¹ m.4'e göre; Nitelikleri dolayısıyla sürekli çalıştıkları için durmaksızın birbiri ardına postalar halinde işçi çalıştırılarak yürütülen işlerde posta sayısı yirmi dört saatlik süre içinde en az üç işçi postası çalıştırılacak şekilde düzenlenir. Ancak turizm, özel güvenlik ve sağlık hizmeti yürütülen işlerde ve bu işlerin yürütüldüğü işyerlerinde faaliyet gösteren alt işveren tarafından yürütülen işlerde düzenleme 24 saatte iki posta olacak şekilde yapılabilir (m.4/I,a).

4857 sayılı İş Kanunu'na göre de gece ve gündüz işletilen ve nöbetleşe işçi postaları kullanılan işlerde, bir çalışma haftası gece çalıştırılan işçilerin, ondan sonra gelen ikinci çalışma haftası gündüz çalıştırılmaları suretiyle postalar sıraya konur. Gece ve gündüz postalarında iki haftalık nöbetleşme esası da uygulanabilir (m.69/VII); postası değiştirilecek işçi kesintisiz en az on bir saat dinlendirilmeden diğer postada çalıştırılmaz (m.69/VIII).

²⁰ Çelik/Caniklioğlu/Canbolat, 2018, s.683.

²¹ R.G. 07.04.2004, No. 25426

§2. GECE ÇALIŞMA DÜZENİ VE GECE ÇALIŞMASI İLE İŞ KAZALARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

A. Genel Olarak

Çalışma düzeni bireyin kendi iş hayatında önem taşıdığı kadar diğer yaşam alanlarını, aile ve sosyal çevresini de etkileyen bir değişkendir. Bununla birlikte Demiral'a göre,²² küreselleşme ile birlikte artan işsizlik oranları çalışanlarda baskıya neden olmakta ve çalışanların güvencesiz işlerde, olumsuz koşullarda çalışmalarına neden olmakta, iş güvencesinin kaybı ve olumsuz koşullarda çalışma ile birlikte çalışma yaşamında psikososyal etkilenmenin önemini de artırmaktadır. Öte yandan iş kazaları açısından bakıldığında, araştırmalara göre fazla mesai yapanların yapmayanlara göre iş kazası açısından %61 daha riskli olduğunu, günde on iki saat çalışmanın da riski %37 artırdığı ifade edilirken²³ Japonya'da yapılan başka bir araştırmaya göre²⁴ ise değişen vardiyalarla çalışmanın hemşirelerin ruh sağlığının bozulduğu, iş kazası ve tıbbi hata riskinin arttığı ortaya konmuştur.

Sağlık problemleri dışında, gece vardiyası çalışanları iş kazaları açısından önemli derecede risk altındadırlar ve en çok uyku düzenindeki bozulmalardan etkilenmektedirler. Bozulmuş uyku düzeni ve uzun süreli uykusuzluklar gece vardiyasında çalışanlarda en yaygın görülen problemlerdendir ve bunlar sirkadyen ritim düzensizlikleri sonucunda aşırı gündüz uykuları ve/veya insomnia ile bağlantılı ilerleyen "Vardiya Çalışması Bozuklukları" na neden olmaktadır. Bu problemler nedeniyle gece çalışanlarında özellikle araç çarpmaları, endüstriyel kazalar ve iş yerinde kalite kontrol hatalarına daha çok rastlanmaktadır.²⁵

Çalışma esnasında gözlenmekte olan artan uykusuzluk ve uyku bölünmeleri, gece vardiyası çalışanlarında yaygın şekilde görülen şikâyetlerdir. Bu şikâyetler aynı zamanda iş performansında düşüklüğe ve iş kazalarına sebebiyet oluşturabilmektedir. Özellikle sağlık çalışanları, askeri personel gibi düzensiz ve değişken vardiyalara sa-

²² Demiral, 2004.

²³ Dembe/Erickson/Delbos/Banks. S. M., 2005.

²⁴ Suzuki/Ohida/Kaneita/Yokoyama/Miyake/Harano/Yagi/Ibuka/Kaneko/Tsutsui/Uchiyama, 2004.

²⁵ Barger/Ogeil/Drake/O'Brien/Kim/Rajaratnam, 2012.

hip kişilerin uyku problemleri ile daha çok karşı karşıya kaldıkları da gözlenmektedir. Çalışma şartları fiziksel uyanıklık gerektirirken bir yandan değişen vardiyalara bağlı olarak azalma eğilimi gösteren uyanıklık ve dikkat, çalışanı performans kayıpları açısından daha kırılğan hale getirmektedir. Yapılan çalışmalar net olarak göstermiştir ki gündüz vardiyaları ile karşılaştırıldığında gece vardiyalarında bilişsel ve psikomotor performans, duyu durumu ve uyku miktarı daha çok bozulmalara uğramaktadır.²⁶

Gece çalışanlarının iş kazası geçirme risklerini yüksek olduğu bilinmektedir. Davas'a göre²⁷; çalışma saatlerinin fazla olması ve gece çalışma iş kazaları açısından anlamlı olarak en riskli etmenlerden sayılmışlardır. Benzer şekilde Çin'de değişen vardiyalarda çalışanlarda²⁸ ve İran'da bir hastanede vardiyalı çalışan hemşirelerde kesici ve delici alet yaralanmaları²⁹ gündüz çalışanlara oranla daha çok görülmüştür. Özellikle sağlık çalışanlarının çalışma vardiyaları, uzun çalışma saatleri, çalışma ortamları ve koşulları nedeniyle sağlık ve güvenlik risklerinin birçok iş sektörü çalışanlarına göre daha yüksek olduğu da vurgulanması gereken diğer bir konudur.

Scott'ın yaptığı araştırma sonuçları göstermektedir ki; 6-10 yıl boyunca yapılan gece çalışması 1-5 yıla oranla altı kat daha fazla depresif bozukluklara yakalanma sıklığını artırmaktadır.³⁰ Buna göre gece çalışmasının yıllarca sürmesi ile ruh sağlığı üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiler katlanarak artmaktadır. Gece vardiyasının erkek çalışanlarda dört yıldan daha fazla sürmesi, kadın çalışanlarda ise değişken vardiyalarda dört yıldan fazla sürmesi ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler gösterdiğine işaret edilmektedir.³¹

Ayrıca, gece vardiyalarında çalışma psikiyatrik ve somatik rahatsızlıklar açısından yüksek risk oluşturmaktadır. Bel ağrısı, tip 2 diyabet ve gastrointestinal rahatsızlıkların³² yanı sıra hipertansiyon, arit-

²⁶ Hart/Haney/Vosburg/Comer/Gunderson/Foltin, 2006.

²⁷ Davas/Türk/Yüksel, 2016.

²⁸ Liu/Zhao/Jiao/Wang/Peters/Qiao/Zhao/Li/Song/Xing/Lu/Wu, 2015.

²⁹ Jahangiri/Rostamabadi/Hoboubi/Tadayon/Soleimani, 2016.

³⁰ Scott/Monk/Brink Scott, 1997.

³¹ Bara/Arber, 2009.

³² Lim/Yoo/Koo/Park/Ryu/Jung/Jeong/Kim/Lee/Koh, 2017.

mi, koroner damar rahatsızlıkları gibi kardiyavasküler hastalıklarla³³ da ilişkili olduğu açıklanmıştır. Almanya menşeli sağlık verilerine göre, gece vardiyasında çalışanların üçte biri ciddi uyku problemleriyle yüz yüze kalmaktayken,³⁴ gece çalışması depresyon riskini de artırmaktadır.³⁵ Gece vardiyasının depresyonla ilişkilendirilmesindeki olası sebeplerden birisi sirkadyen ritimdir (uyku-uyanıklık döngüsü). Bu döngüdeki bozukluklar birçok tıbbi rahatsızlıklara yol açtığı gibi kortizol seviyesindeki dengesizliklerle birlikte depresyona da sebep olabilmektedir.³⁶ Uyku döngüsündeki düzensizliklerin beyinde yer alan bazı mekanizmaları da etkilediği görülmektedir. Düzensiz uyku döngüsünün dopaminerjik sistem üzerinden beynin ve dolayısıyla zihnin çalışma düzeninde olumsuzluklar oluşturduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu durumdan vücut ısısı ve melatonin plazması da olumsuz yönde etkilenmektedir.³⁷ Depresyonun kortikotropin ve kortizol salgılamadaki değişimlere bağlı olarak gelişme gösterdiğine dair tıbbi kanıtlar da mevcuttur.³⁸ Kortizol salgınımı, uyku ritmindeki düzensizlikler psikiyatrik olmayan bir popülasyon olan gece çalışanlar için psikolojik sağlık açısından risk oluşturmaktadır. Birbirleri ile sürekli etkileşim halinde olan bu nöropsikolojik ve hormonal mekanizmalar, iş hayatında da karşılaştığımız şekliyle uyku döngüsündeki düzensizlikler sebebiyle olumsuz yönde etkilenmektedir.

Uzun süreli uyku yoksunluğu bazı beyin bölgelerinde, özellikle de kortekste gen ekspresyonu üzerinde etki göstermektedir. Bu şekilde enerji metabolizması, strese hücresel boyutta verilen tepkiler ve bellek fonksiyonları üzerinde de bazı değişimler gözlenebilmektedir. Uyku ve beyin üzerindeki bu etkileri ile ilgili çalışmalar halen sürmektedir.³⁹ Uyku, sosyal, fiziksel ve psikolojik iyilik hali açısından çok önem arz etmektedir ve bu nedenle çok yönlü olarak ele alınmalıdır.⁴⁰ Gece çalışmasının getirmiş olduğu uyku problemlerinin yanı sıra uyku ka-

³³ Tobaldini/Fiorelli/Solbiati/Costantino/Nobili/Montano, 2018

³⁴ DAK-Gesundheitsreport, 2015.

³⁵ Lee/Myung/Cho/Jung/Yoon/Kim, 2017.

³⁶ Baba/Ohkura/Koga/Nishiuchi/Herrera/Matsuse/Inoue, 2015.

³⁷ Honma, 2012.

³⁸ Holsboer, 2000.

³⁹ Cirelli, 2006.

⁴⁰ Matricciani/Hons/Nurs/Bin/Lallukka/Kronholm/Wake/Paquet/Dumuid/Hons/Olds, 2018.

litesinin de psikolojik sağlık açısından önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Uyku süresi ve kalitesi, uyku düzeninin karakteristiğini oluşturan faktörler olarak gece çalışanlarının hem kısa hem de uzun vadede dikkat etmesi gereken sağlık konularındandır. Hatta bu konunun beslenme alışkanlıkları ve fiziksel hareket kadar önemli olduğunu vurgulayan araştırmacılar bulunmaktadır.⁴¹ Uyku kalitesinin ve azalmış uyku süresinin psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini gösteren başka araştırmalar da mevcuttur.⁴²

Gece çalışmasının ağrı algısının artışına yol açtığı bilinmektedir. Bu artışın uykusuzluk nedeniyle değil duygu durumdaki değişiklikler sebebiyle olduğu düşünülmektedir. Bilhassa uyku yoksunluğunun baş, kas ve yaygın bedensel ağrılarla ilişkili olduğu saptanmıştır. Uzun süreli uykusuzlukların ateşli ağrılar için olan eşik düzeyi de düşürmektedir.⁴³

Costa,⁴⁴ gece çalışanlarında yemek alışkanlıklarında oluşan düzensizliklerin bazı sindirim bozukluklarına da yol açtığını ifade etmektedir. Gece vardiyalarında genellikle hazır-çabuk gıdalar, önceden paketlenmiş yemekler, canlandırıcı içeceklerin tüketimi artmaktadır. Bu tarz beslenmelerin sindirim sorunları oluşturabileceğine dikkat çekilmektedir. Hulsegge⁴⁵ ise başta gece çalışanları olmak üzere vardiyalı çalışanların gündüz çalışanlarına göre daha yüksek enerji içeren yiyecekler tükettiklerini vurgulamışlardır. Buna göre, yüksek kalorili ve enerji içeren gıda tüketiminin çalışanların iş kaynaklı kilo alımı, obezite ve başka sağlık problemleri yaşamalarına da sebebiyet verebileceği ifade edilmiştir.

Mezick⁴⁶ ise stresli yaşam olaylarının uyku süresi ve parçalanması üzerinde etkili olduğunu, geceleri artış gösteren norepinefrin hormonu seviyesinin farklı uyku problemleri ve olumsuz duyguların ortaya çıkmasına zemin oluşturduğundan bahsederek bu şekilde stres ve uyku bozuklukları arasındaki ilişkinin de çok önemli olduğuna dikkat

⁴¹ Perry/Patil/Presley-Cantrell, 2013.

⁴² João/Neves de Jesus/Carmo/Pinto, 2018; Biddle/Hermens/Lallukka/Aji/Glozier, 2018.

⁴³ Pieh/Jank/Waiß/Pfeifer/Probst/Lahmann/Oberndorfer, 2018.

⁴⁴ Costa, 1996.

⁴⁵ Hulsegge/Boer/van der Beek/Verschuren/Vermeulen/Proper, 2016.

⁴⁶ Mezick/Matthews/Hall/Kamarcka/Buyse/Owens/Reis, 2008.

çekmişlerdir. Makateb ve Torabifard⁴⁷ ise gece çalışanlarında göz hastalıklarının da baş gösterdiğini belirtmişler; uyku yoksunluğu sonucu endokrin sistemdeki bazı değişimlerle birlikte kortizol ve norepinefrin gibi stres hormonlarının artışı ile başta göz kuruluğu olmak üzere çeşitli göz hastalıklarının oluşabileceğini vurgulamışlardır.

Uyku yoksunluğu ile bilişsel performans arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan araştırmalar da bulunmaktadır. Uyku yoksunluğunun beyin işlevselliği üzerinde derinlemesine bir etkisi olduğuna işaret edilmektedir. Uyku yoksunluğu ile dopamin ve adenozin gibi nörotansmitter ve nöromodülatörlerin aktivitesi arasında ciddi ölçüde bir ilişki bulunduğu da ifade edilmektedir.⁴⁸ Farklı bir araştırmada, 24 saat süren uykusuzluğun bireylerin bellek işlevleri üzerindeki etkileri test edilmiş; uykusuzluk öncesi ve sonrası ölçülen bellek performansları arasında anlamlı bir oranda fark olduğu göze çarpmış, uyku yoksunluğunun bireylerin bilişsel hata düzeylerini artırdığı belirtilmiştir.⁴⁹ Uyku yoksunluğu ve çalışma belleği arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Uyku yoksunluğu bellekle ilgili beceriler ve genel dikkati engelleme etkisi bulunmaktayken, çalışma belleği açısından beyinde kritik role sahip frontal ve parietal korteks üzerinde de etkileri görülmektedir.⁵⁰ Bellek ile ilgili işlevlerin çalışanlar görev ve sorumlulukları açısından önemi olduğu kadar iş sağlığı ve güvenliği açısından da önemi büyüktür. Uyku yoksunlukları neticesinde görülen bilişsel bozuklukların hafifletilmesi ya da azaltılmasının ise çalışan sağlığı, güvenliği ve aynı zamanda iş verimliliği açısından kritik bir önem taşıdığı düşünülmektedir.

Çalışanlarda görülmekte olan bilişsel zaman ile fiziksel zaman arasında oluşabilecek farklılıklar bilişsel bazı bozulmalara yol açabilmektedir. Fiziksel zaman saatte görülmekte olan objektif süreyi ifade ederken, bilişsel zaman kişinin öznel deneyimlerine göre yorumladığı ayrışık ve sübjektif zaman anlamında kullanılmaktadır. Bu iki zaman arasındaki oluşacak boşluk çalışan verimliliği üzerinde etki göstermektedir.⁵¹ Çalışma süreleri ve üretkenlik üzerindeki etkileri göz önü-

⁴⁷ Makateb/Torabifard, 2017.

⁴⁸ Ratcliff/Van Dongen, 2017.

⁴⁹ Stepan/Fenn/Altmann, 2018.

⁵⁰ Frenda/Fenn, 2016.

⁵¹ Schéelea/Haftor/Pashkevich, 2018.

ne alındığında özellikle de gece çalışanları açısından henüz çok yeni bir konu olan bilişsel zaman algısı ile ilgili daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Gece çalışması psikolojik bozukluklar açısından değerlendirildiğinde karşımıza gene olumsuz bir tablo çıkmaktadır. Özellikle gece nöbeti görevinde çalışanların psikolojisi ile düşünme gücü olumsuz yönde etkilenmekte ve sirkadiyen ritimlerinde ise tahribat oluşmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre, anesteziistler gece nöbetlerinin ve uzun nöbetlerin sıklıkla görüldüğü bir grup olup, anksiyete ve depresyon açısından yüksek risk taşımaktadır. Gece çalışanların 16 saatlik vardiyaları ve ayrıca psikolojik stres düzeylerinin görece yüksek olması nedeniyle bilişsel performans kaybı ile kaygı bozuklukları depresyona yakalanma oranları açısından da yüksek risk grubunda oldukları tespit edilmiştir.⁵² Gece nöbetlerine göre çalışanların ayrıca iş yükü açısından da değerlendirilmeleri iş stresi ve diğer psikolojik bozukluklara yakalanmaları açısından daha manidar bilgiler elde edilmesini sağlayacaktır.

Gece çalışanlarının uyku-uyanıklık ritimlerindeki düzensizlikler psikolojik sorunlar haricinde bir takım metabolik rahatsızlıklar açısından da önemli riskler meydana getirmektedir. Günlük ritim, uyku ritmi ve beslenme düzenindeki oluşabilecek düzensizlikler insülin direncinin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. Gözler ve beyin yoluyla algılanan ya da maruz kalınan gün ışığı ve yapay ışık kaynakları otonom sinir sistemi, vücut ısısı ve hormon sistemi üzerinde de etkiler oluşturmaktadır. Sonuç olarak metabolizmik etkiler gün ışığı ve uyku değişimlerine bağlı olarak gözlenmekte, bilhassa vardiyalı çalışanlarda tip 2 türü diyabet hastalığı riskinde artışlara yol açabilmektedir.⁵³

Gece çalışmasının yanı sıra vardiya saatlerinin uzaması da çalışma performansı üzerinde etki gösteren farklı bir parametredir. Özellikle on iki saat ve fazla süreli vardiyalar çalışan performansı üzerinde olumsuz etki göstermeye başlarken, bu etki hemşireler, sanayi çalışanları ve şoförler gibi bir takım meslek çalışanları açısından çok daha fazla önemli hale gelmektedir.⁵⁴

⁵² İnal/Memiş/Büyükkıran/Elken/Demirkıran/Dikmen/Yosunkaya/Tuğlu/Süt, 2010.

⁵³ Stenvers/Scheer/Schrauwen/Fleur/Kalsbeek,2018.

⁵⁴ Åkerstedt, 1990.

B. Çalışma Düzeni Bağlamında Kronotip Faktörü

İnsanların bilişsel kabiliyetleri, onların kişisel sirkadyen durumları ya da “kronotip”lerine göre gün içerisinde değişkenlik göstermektedir. Kronotip kavramı kişinin kendisini “daha” zinde ve enerjik hissettiği gün içerisindeki dönemi belirtmek için kullanılmaktadır; tercih ettiği uyku dönemi ile de alakalıdır. Bazı kişiler için bugün içindeki dönem sabah iken bazıları için akşam saatlerini içermektedir. Uyku-uyanıklık döngüsü ile ilgili olan kronotip Fischer’in⁵⁵ açıklamasına göre bir kişilik özelliği değil biyolojik bir karakteristiktir.

Amerika’da çalışanların yaklaşık %30’u değişken, uzun ya da dönüşümlü vardiyalarda çalışmaktadır. Çalışanların kendilerine özgü en uygun çalışma saatleri ise kendilerine özgü rahatsızlıklar ya da sağlık problemleri yaşamalarına sebep olmaktadır. Çalışanların kronotipleri yani kendilerine en uygun uyku ve aktivite zamanları, çalışma düzeni ve vardiyaları bağlamında çok önem taşımaktadır.⁵⁶ Gece çalışmasına yatkın kişilerin gündüz vardiyalarında bulunması onları zorlayacağı gibi bunun tam tersi de düşünülebilir. Kişilerin “bilişsel zirve” de oldukları dönemleri bilmesi ve buna uygun görevlerde bulunması kendileri açısından fayda sağlayabilmektedir. Bir şekilde kişisel ritimlerinin çalışma düzenine uygun hale getirmeye çalışmak da iş hayatında karşılaşılan durumlardandır. Ancak kronotiplerini yeterince tahmin edemeyen kişilerin bu biyolojik örüntüye tamamen karşı koymaları da güç görünmektedir.⁵⁷ Kişilere uygun çalışma vardiyalarının oluşturulması ve iş hayatına ilişkin düzenlemeler açısından bu yaklaşımın getirdiği bilgilerin anlamlı bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bir başka kronotip araştırmasına göre kronotipler, uyku süresi ve uyku ihtiyacı arasındaki ilişki incelenmiş, akşam kronotipine sahip çalışanlarda sabah vardiyasında çalıştıklarında daha kısa uyku süreleri ile uyanma şikâyetleri görülmektedir. Erkenci kronotipe sahip çalışanlar da ise geç saatlerde uykuya dalma sıkıntılarını gözlenebilmektedir. Bireysel farklılıklar ile birlikte kronotiplere göre çalışma vardiyalarının uyku süresi ve uykuya bağlı şikâyetler üzerine rol oynadığı açıklanmaya çalışılmıştır. Bunların yanı sıra kurum kültürü, iş ile ilgili

⁵⁵ Fischer/Lombardi/Marucci-Wellman/Roenneberg, 2017.

⁵⁶ Fischer/Lombardi/Marucci-Wellman/Roenneberg, 2017.

⁵⁷ Weir, 2018.

karakteristikler ve sosyal yaşam gibi faktörler de uykuya bağlı problemler üzerinde etki gösterebilmektedir.⁵⁸

Tüm bu sağlık boyutları değerlendirildiğinde uyku-uyanıklık ve çalışma periyodları arasında oldukça sıkı bir bağ olduğu görülmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki fiziksel sağlık koşulları, yalnız yaşam, yaş, kilo, cinsiyet, kronotip, psikopatolojiye sahip olma ve stres gibi daha birçok faktör hem iş hayatımız hem de sağlığımız üzerinde rol oynayabilmektedir.

§3. GECE ÇALIŞMASININ MEYDANA GETİRDİĞİ OLUMSUZ ETKİLERİN ÖNLENEBİLMESİ YA DA TELAFİSİNE YÖNELİK TAVSİYELER

Gece çalışmasının sağlık üzerindeki bu denli olumsuz etkileri, bunların nasıl telafi edilebileceği ya da hafifletilebileceği düşüncesini de doğurmaktadır. Smith⁵⁹, gece çalışması esnasında uyanık kalabilmek adına; kafein tüketimi, kısa süreli uyuklama ve uyarıcı olarak modafinil kullanmanın semptomatik rahatlama sağladığını ifade etmiştir. Bunların yanı sıra akşam yapılacak kısa süreli bir uyku gece vardiyasındaki performansı artırıcı etki göstermektedir. Bu uykuyla birlikte yapılacak kafein tüketimi ise gece vardiyasındaki performans ve kabiliyetler üzerinde oldukça büyük bir etki göstermektedir. Smith ve ark.'nın ikinci bir önerisi ise sirkadyen ritmin tekrar düzenlenmesinin bu çalışanlar üzerinde oldukça fayda sağlaması üzerinedir. Her ne kadar sirkadyen ritim değişime karşı inatçı bir yapı olsa da bunun gerçekleşmesi halinde gece çalışmasında verim sağlanmakta ve gündüz uykusu mümkün olabilmektedir. Ayrıca vardiyaların değişim sürecinin çok yavaş yapılması ya da kalıcı hale getirilmesi sirkadyen ritim üzerindeki etkilerine bağlı olarak daha güvenli bir metot olarak değerlendirilmektedir.

Benzer bir çalışmayı Santhi⁶⁰ yapmıştır. Akşam uykusu almanın ilerleyen saatlerde yapılan çalışma sırasında olumlu etkiler gösterdiği, bunu homeostatik basıncın düzenlenmesi yoluyla gerçekleştirdiği açık-

⁵⁸ van de Ven/van der Klink/Vetter/Roenneberg/Gordijn/Koolhaas/de Looze/Brouwer/Bültmann, 2016.

⁵⁹ Smith/Fogg/Eastman, 2009.

⁶⁰ Santhi/Aeschbach/Horowitz/Czeisler, 2009.

lanmıştır. Çalışma öncesi kısa uykular, adeta kafein tüketimi ve parlak ışık etkisine benzer etkiler meydana getirerek bilişsel bozulmaları iyileştirici melatonin hormonunun salgılanmasını artırmaktadır.

Işık terapisi, melatonin takviyesi, uyku-uyanıklık zamanının ayarlanması gibi kronoterapiler uykuyu düzene sokma konusunda denenmiş metotlar arasında yer almaktadır. Ayrıca depresyon, insomnia gibi bazı psikolojik bozukluklara yönelik düzenlenen bilişsel davranışçı terapiler de uyku problemleri açısından katkı sağlayabilmektedir.⁶¹ Eastman⁶² da gece çalışanları üzerinde uygulanan parlak ışık tedavileri hakkında araştırmaları bulunmaktadır. Bu araştırmalarda sirkadyen ritim evrelerindeki değişimlere daha rahat adaptasyon sağlanabilmesi için uygun fiziksel ortam, gürültü ve ışık gibi değişken faktörlerin kontrol altında tutularak gece çalışanları üzerindeki etkileri gözlenmiştir. Özellikle ışık tedavisi uygulanan gece vardiyası çalışanlarının iş performansı, yorgunluk ve uyku kalitesi ölçütleri anlamlı düzeyde ve pozitif yönde değişim göstermiştir.

Çalışma ortamındaki koşullar ve psikososyal çevrenin çalışanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri bilinmektedir. Bu etkenlerdeki olumsuzluklar psikolojik stres kaynağı olarak görülmektedir. Bu bağlamda, hem iş kazalarını ve meslek hastalıklarını önleme hem de çalışanların iyilik halini artırmak adına çalışanlara özgü iş sağlığı programları düzenlemek faydalı bir yaklaşım olarak göze çarpmaktadır.⁶³ Vardiya zamanı ve sürelerine uygun iş yükü planlamalarının yapılması, çalışanları daimi gece vardiyasında tutmamak, iş şartları mümkünse sabah 07.00 öncesinde iş başı yapılmaması, vardiyaların azami on iki saat olarak belirlenmesi, zahmetli, monoton, tehlikeli ve riskli işlerde vardiyaları sınırlamak, düzenli iş molalarına imkân verilmesi, iş yeri ısısı ve aydınlatmalarının çalışanlara uygun ve yeterli miktarda olması ve gece çalışanları için ücretsiz sağlık taramaları sağlanması gibi birçok tavsiyeler de konu ile ilgili olarak sunulmaktadır.⁶⁴

Bunlara ek olarak çalışanların sağlıklı yaşam tarzı benimsemelelerinin verimli iş performansı göstermeleri üzerindeki etkileri göz ardı

⁶¹ Foster/Kreitzman, 2014.

⁶² Eastman/Boulos/Termam/Campbell/Dijk/Lewy, 1995.

⁶³ Salas/Quezada/Basagoitia/Lic/Herrera/Parra/Muñoz/Weigl/Radon, 2015.

⁶⁴ HSE, 2006.

edilmemelidir. Bilhassa gece çalışanları açısından nadir şekilde uygulanan, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, stres yönetimi, kişilerarası olumlu iletişim, sigaradan uzak durma gibi faktörler üzerinde durulması ve çalışan psikolojisi ve sağlığına yönelik politikaların geliştirilmesi gerekmektedir. En olumlu katkı ise gece çalışanlarının psikolojik durumları ve sağlık koşullarının yeterince anlaşılıp dikkate alınması ile sağlanabileceği düşünülmektedir.

Ş4. CEZA HUKUKU AÇISINDAN GECE KAVRAMI

Yukarıda incelendiği üzere gece çalışmasıyla ilgili olarak iş hukukunda önemli düzenlemelere yer verildiği görülmektedir. Peki acaba gece vaktinin ceza hukuku açısından önemi nedir? Başka bir ifadeyle bir suçun gece vakti işlenmiş olması durumunda kanun koyucu özel bir düzenleme yapma yoluna gitmiş midir? Bu durum özellikle iş kazalarında ve iş yerinde işlenen suçlar bakımından özel bir önem kazanmaktadır.

Her şeyden önce 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu (TCK) açısından “gece vakti” deyiminden ne anlaşıldığını ortaya koymak gerekmektedir. TCK’nın “Tanımlar” başlıklı 6. maddesinde bu deyimden ne anlaşılması gerektiği açıklanmıştır: “Gece vakti deyiminden; güneşin batmasından bir saat sonra başlayan ve doğmasından bir saat evvel kadar devam eden zaman süresi” anlaşılır (TCK m.6/1-e). Kanunilik ilkesinin geçerli olduğu ceza hukuku sisteminde, gece vakti gibi herkesin farklı anlamlar yükleyebileceği ve failin daha ağır bir şekilde cezalandırılması sonucunu doğurabilecek bir kavrama tanımlar maddesinde yer verilmesinin doğru bir yaklaşım olduğu söylenebilir.

Uygulamada, güneşin doğuş ve batış saatleri müftülüklerden, meteorolojiden ve Adli Tıp Kurumu’ndan sorulmakta, gelen cevaba göre işlem yapılmaktadır.

TCK’daki pozitif düzenlemelere geçmeden önce ceza hukukuyla çok yakından ilgili bulunan bir başka disiplin olan “viktimoloji” hakkında da kısa açıklamalarda bulunulacaktır. Dilimize “mağdur bilimi” olarak da çevrilebilecek “viktimoloji”nin temel uğraş alanını suç mağdurları oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında viktimolojinin amacının, mağduru psikolojik, sosyal ve hukuki boyutlar kapsamında incelemek ve mağdurluğun önlenmesi için gerekli şartları belirlemek olduğu ifa-

de edilmektedir.⁶⁵ Yine bu bağlamda mağdur olmayı belirleyen temel özelliklerin olduğu, bu özelliklerden birisinin de suça karşı korunmasız olmanın olduğu belirtilmektedir. Korunmasızlıktan kastedilen ise, saldırganın amacına ne kadar kolay ulaşabileceği, mağdura ne kadar kolay saldırabileceği ve hedefin saldırıdan kurtulabilme güçlüğüdür.⁶⁶ Bu açıdan bakıldığında, aşağıda da ifade olunacağı üzere gece vakti de mağdur olmayı belirleyen önemli etkenlerden birisi olarak düşünülebilir. Gerçekten de gece vakti bireyler günün diğer zaman dilimlerine göre suça karşı daha korunmasız bulunmaktadır. Bu nedenle TCK'da bazı suçlar bakımından suçun gece vakti işlenmesinin daha ağır yaptırıma tabi tutulmasının da viktimolojinin verilerine uygun olduğu söylenebilir.

Türk Ceza Kanunu'na bakıldığında “gece vakti” kavramına, tanımlar maddesi dışında yalnızca üç suç tipinde yer verildiği görülmektedir.

Bunlardan ilki, konut dokunulmazlığının ihlali suçunun düzenlendiği 116. maddedir. Bu suç tipi ile korunması amaçlanan hukuksal değer, mülkiyet veya diğer aynı bir hak olmayıp, konutta, başkalarının müdahalelerinden uzak olarak huzur ve güven içinde yaşama hakkı olduğu ifade edilmektedir.⁶⁷ Bu suç tipi yalnızca konut olarak nitelenen yerleri kapsamamaktadır; maddenin ikinci fıkrası ile işyerleri ve eklentileri de belli şartlar altında konut dokunulmazlığının ihlali suçuna kapsamı içerisine dahil edilmiştir.⁶⁸ Örneğin, bir avukat bürosuna, özel bir doktor muayenehanesine veya bir fabrikaya hak sahibinin rızası dışında girilmiş olması halinde bu suç oluşacaktır. Kanun'un 116. maddesinin dördüncü fıkrasına göreyse fiilin, *gece vakti* işlenmesi halinde verilecek hapis cezasında artırım yapılması yoluna gidilmiştir. Başka bir ifadeyle konut dokunulmazlığının ihlali suçunun *gece vakti* işlenmesi daha ağır ceza verilmesini gerektiren nitelikli bir hal olarak kanunda düzenlenmiştir. Konut dokunulmazlığının ihlali suçunun gece vakti işlenmesinin nitelikli hal sayılmasının temelinde, korkutucu etkinin artması, suçun işlenmesinin gündüz vaktine göre daha kolay olması ve mağduru kendisini savunmadaki zorluğu yatmaktadır.⁶⁹

⁶⁵ Demirbaş, 2016, s.357, 359.

⁶⁶ Demirbaş, 2016, s.362-363.

⁶⁷ Tezcan/Erdem/Önok, 2018, s.542.

⁶⁸ Ayrıntılı bilgi için bkz. Tezcan/Erdem/Önok, 2018, s.551 vd.

⁶⁹ Tezcan/Erdem/Önok, 2018, s.564.

Gece vaktine hukuki sonuç bağlanan suç tiplerinden bir diğeri ise hırsızlık suçu oluşturmaktadır. TCK'nın 143. maddesine göre, hırsızlık suçunun *gece vakti* işlenmesi halinde verilecek ceza yarı oranında artırılacaktır. Hırsızlık suçunun *gece vakti* işlenmesinin nitelikli hal sayılmasının altında yatan düşünce, mağdurun kendisini savunma olanağının zayıf olması nedeniyle suçun işlenmesindeki kolaylık ve failin yakalanmasındaki zorluktur.⁷⁰ *Noyan*, gece vaktinin insanları daha korumasız hale getirdiğini, insanların özellikle gece saatlerinde güven ortamına daha fazla ihtiyaçları olduğunu, gecenin ilk saatlerinde tenhalaşan sokakların ilerleyen saatlerde boşaldığını, iş yerlerinin sahipsiz, evlerdeki insanların uykuda olduklarını, böylelikle geceleri suç işlemenin gündüzden daha kolay olduğunu, bundan dolayı da hırsızlık suçunun gece vakti işlenmesinin, hırsızlık suçuna verilecek cezanın artırılmasına yol açtığını ifade etmektedir.⁷¹ Literatürde bazı yazarlarca bu nitelikli halin suçun gerek temel şekli gerek tüm nitelikli halleri bakımından uygulanabilir olması eleştiri konusu yapılmaktadır.⁷² Hatta mevcut düzenleme Anayasaya aykırılık iddiasıyla somut norm denetimiyle Anayasa Mahkemesi'nin önüne bile götürülmüştür.⁷³

Türk Ceza Kanunu'nda *gece vaktine* sonuç bağlanan son suç tipi ise yağma suçudur. Yağma suçu, cebir (TCK m.108) ve/veya tehdit (TCK m.106) ile hırsızlık suçunun bir araya gelmesinden oluşan bileşik bir suçtur. TCK'nın 149. maddesinin birinci fıkrasının h bendine göre, yağma suçunun *gece vakti* işlenmesi, daha ağır ceza verilmesini gerektiren nitelikli bir hal olarak kabul edilmiştir. Yağma suçunun gece vakti işlenmesinin nitelikli bir hal olarak kabul edilmesinin temelinde de hırsızlık suçundakine benzer gerekçeler yatmaktadır.

Burada bahsedilen bu üç suç tipi dışında ceza hukuku sistemimizde *gece vaktine* açıkça hukuki sonuç bağlayan ve *gece vaktini* değerlendirmeye alan başka bir norm bulunmamaktadır. Elbette TCK'da düzenlenen birçok suç tipinin de *gece vakti* işlenmesi mümkündür. Ör-

⁷⁰ Tezcan/Erdem/Önok, 2018, s.715.

⁷¹ Noyan, 2007, s.373.

⁷² Tezcan/Erdem/Önok, 2018, s.715-716; Özbek/Başbüyük, 2014, s.110-111.

⁷³ Anayasa Mahkemesi, TCK'nın 143. maddesinin Anayasa'ya aykırı olmadığı sonucuna varmış ve yapılan itirazın reddine karar vermiştir. Bkz. Anayasa Mahkemesi, 05.05.2016 T., 2016/16-37 E.K., R.G. Tarih-Sayı: 31.05.2016-29728.

neğin, bir insan gece vakti de dövülebilir, hakarete uğrayabilir, tehdit edilebilir, tecavüze uğrayabilir ve hatta öldürülebilir. Ancak bu gibi durumlarda suçun salt *gece vakti* işlendiğinden bahisle verilecek cezada artırma yapılması yoluna gidilemez. Ancak burada gözden kaçırılmaması gereken önemli bir kurum vardır o da TCK'nın 61. maddesinde düzenlenmiş bulunan temel cezanın belirlenmesidir. Konunun önemine binaen bunun üzerinde biraz durmakta yarar vardır.

Kanunlarımızda suçlar için ağırlıklı olarak sabit cezalar öngörülmemekte, alt ve üst sınırlar gösterilerek (örneğin, 1 yıldan 3 yıla kadar hapis cezası veya 1000 güne kadar adli para cezası gibi) bu sınırlar arasında hâkime cezayı gerekçe göstererek belirleme yetkisi verilmektedir. Basamaklı ceza öngören suçlarda, iki sınır arasında cezayı belirleme konusunda hâkime tanınan takdir yetkisi somut olayın özelliğine göre TCK'nın 61. maddesinde sıralanan ölçütlere göre kullanılacaktır.⁷⁴

Buradaki ölçütlerden inceleme konusu açısından önem arz eden TCK m.61/1-c'de ifade olunan "*suçun işlendiği zaman*"dır. Suçun işlendiği zamanın, temel cezanın belirlenmesinde değerlendirmeye alınabilmesi için, fiilin gerçekleştirildiği sırada fail açısından bir kolaylık sağlamış olması, fail hakkında ceza takibinin yapılmasını imkânsız veya çok zor bir duruma sokmuş olması gerekmektedir. Mağdurun korunma olanaklarının zayıflatılması veya ortadan kaldırılmış olması da cezanın belirlenmesi sırasında, suçun işlenme zamanı unsurunun kullanılmasına neden olabilir. Örneğin, gece vakti mağdureye nitelikli cinsel saldırıda bulunulması, çocuğun gece vakti kaçırılması, cinsel taciz suçunun gece vakti işlenmesi gibi birçok durumda suçun gece vakti işlenmesi, suçun kolayca işlenmesine etkilidir ve temel cezanın belirlenmesinde bir kriter olarak değerlendirilebilecektir.⁷⁵ Yargıtay da vermiş olduğu kararlarda bu hususa dikkat çekmektedir.⁷⁶

Bir işverenin, gece vakti çalışmanın yasak olduğu bir iş kolunda işçiyi çalışmaya zorlaması, şayet çalışmazsa iş sözleşmesini feshedeceğini söylemesi TCK'nın 117. maddesinde düzenlenen iş ve çalışma

⁷⁴ Koca/Üzülmez, 2018, s.673.

⁷⁵ Yerdelen, 2013, s.189.

⁷⁶ "Gece sabaha karşı 03:00 sıralarında mağdurun evinde işlenen yaralama suçunda, olayın başlama saati ve olay mahalline göre cezanın asgari haddin üstünde takdir edilmesi gerekir". 1. CD, 14.05.2001 T., 1038/2054 E. K.

hürriyetinin ihlali suçunu⁷⁷ oluşturabilir mi? Burada söz konusu suç tipiyle korunması amaçlanan hukuksal değer dikkate alındığında, işverenin bu davranışının söz konusu suç tipinde aranan “*hukuka aykırı başka bir davranış*” kalıbı içerisinde değerlendirilmesinin mümkün olduğu, şayet işçinin çalışma hürriyeti de ihlal edilmişse söz konusu suçun gerçekleşeceği söylenebilir. Elbette ki burada işverenin yani failin, işçinin çalışma hürriyetini ihlal etme kastıyla hareket etmiş olması ve kanunda aranan diğer şartların da somut olayda gerçekleşmiş olması şarttır.

Acaba bir işverenin, psikolojisinin bozuk olduğunu bildiği işçisini sürekli olarak gece vardiyasında çalıştırması sonrasında işçinin girmiş olduğu bunalım sonucu intihar etmesi ve hayatını kaybetmesi, TCK'nın 84. maddesinde düzenlenmiş bulunan intihara yönlendirme suçunu⁷⁸ oluşturacak mıdır? Her şeyden önce söylemek gerekir ki, intihara yönlendirme suçu, seçimlik hareketli bir suçtur. Bu seçimlik hareketler, intihara azmettirme, intihara teşvik etme, intihar kararını kuvvetlendirme ve intihara herhangi bir şekilde yardım etmedir. Soruya dönecek olursak: Kanaatimizce işverenin, psikolojisi bozuk olduğunu bilmesine rağmen işçisini sürekli olarak gece vardiyasında çalıştırması ve psikolojisi daha da bozulan işçinin intihar etmesi tek başına işvereni intihara yönlendirme suçunun faili konumuna getirmeye yetmez. Zira bu örnekte işverenin gerçekleştirmiş olduğu fiil, intihara yönlendirme suçunun seçimlik hareketlerinden hiçbirisinin içerisine girmemektedir. Ayrıca işverenin bu suçtan sorumlu tutulabilmesi için kastının, işçinin intihar etmesine yönelik olması gerekmektedir. Şayet somut olayda işveren, kıdem tazminatı ödememek için intihar etmeyi düşünen işçisine intihar etmesi için tavsiye ve telkinlerde bulunursa bu suçun faili olabilecektir.

SONUÇ

Bir gün içerisindeki yirmi dört saatin insan bedeni ve psikolojisi açısından verimli ve sağlıklı kullanılması esastır. Çalışmaya, uykuya ve diğer aktivitelere ayrılan sürelerin dağılımı bu bağlamda önem ta-

⁷⁷ Bu suç tipiyle ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. Ersoy, 2016, s.335 vd.

⁷⁸ Bu suç tipiyle ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. Ersoy, 2018, s.75 vd.

şımaktadır. Günümüzde çalışma hayatındaki tempo, stres ve yoğunluk bu dağılımı etkileyebilmektedir. İş hayatının olumsuz etkilerine karşı sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirme ile birlikte günlük rutinleri bir düzende tutmak ise psikolojik açıdan fayda sağlayacağı gibi iş-yaşam dengesi kurulmasına da katkı sağlayacaktır.

Nitekim Avrupa Birliği Çalışma Saatleri Yönergesine (2003) göre, gece çalışanları yirmi dört saatlik periyod içerisinde sekiz saatten fazla ağır, zorlayıcı (fiziksel ve zihinsel) ve tehlikeli işlerde çalışamaz ve belli şartlar dâhilinde gündüz vardiyasına geçme hakkına sahiptir. Avrupa Birliği Temel Haklar Şartları (Madde 31-1, 2012) içerisinde ise “her çalışanın sağlık, güvenlik ve saygınlığına saygı gösteren çalışma koşulları içerisinde çalışma hakkı” maddesi yer almaktadır. Ayrıca bu bildirgeye göre “her çalışanın haftalık, günlük ve saatlik çalışma saatlerinin sınırlaması ile günlük ve haftalık dinlenme dönemleri hakkı” bulunmaktadır (Madde 31-2, 2012). Bu maddeler, hukuki anlamının yanı sıra çalışan sağlığı ve psikolojisine verilen önemi de vurgulamakta olan birer gösterge olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca özel sağlık durumuna sahip olanlar, engelli, hamile gibi sağlık hassasiyetine sahip olan çalışanlar için de durumlarına uygun düzenlemelerin oluşturulması, çocuk işçiler, göçmen işçiler gibi kesimlerin çalışma hayatındaki rollerin ele alınması hem hukuki hem psikolojik hem de tıbbi bağlamda katkı sağlayacaktır.

Gece kavramının gerek ceza hukuku gerek *viktimoloji* açısından da önem arz eden ve kendisine sonuçlar bağlanan bir kavram olduğu söylenebilir. Gece kavramı özellikle iş kazalarında ve iş yerinde işlenen suçlar bakımından üzerinde durulması gereken bir husustur. Türk Ceza Kanunu’na bakıldığında “gece vakti” kavramına, tanımlar maddesi dışında yalnızca üç suç tipinde (konut dokunulmazlığının ihlali, hırsızlık ve yağma) özel olarak yer verildiği görülmektedir. Bu üç suç tipi dışında ceza hukuku sistemimizde *gece vaktine* açıkça hukuki sonuç bağlayan ve *gece vaktini* değerlendirmeye alan başka bir norm bulunmamaktadır. Bu nedenle bahse konu bu üç suç tipi dışındaki suçların gece vakti işlenmiş olması olsa olsa TCK’nın 61. maddesine göre temel cezanın belirlenmesinde hâkim tarafından dikkate alınacak bir ölçüt olarak değerlendirilebilecektir.

Kaynakça

- Åkerstedt T., (1990). Psychological and psychophysiological effects of shift work. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, Vol. 16, Supplement 1, 67-73.
- Astarlı M., (2008). İş Hukukunda Çalışma Süreleri, Ankara.
- Baba M./Ohkura, M./Koga, K./Nishiuchi, K./Herrera, L. R./Matsuse, R./Inoue, T, (2015). Analysis of salivary cortisol levels to determine the association between depression level and differences in circadian rhythms of shift-working nurses. *Journal of Occupational Health*, 57, 237-244.
- Bara A-C./Arber, S, (2009). Working shifts and mental health - findings from the British Household Panel Survey (1995-2005). *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 35 (5), 361-367.
- Barger L. K./Ogeil, R. P./Drake, C. L./O'Brien, C. S./Kim T. Ng/Rajaratnam, S. M. W., (2012). Validation of a Questionnaire to Screen for Shift Work Disorder. *Sleep*, Volume 35, Issue 12, 1693-1703.
- Biddle D. J./Hermens D. F./Lallukka T./Aji M./Glozier N., (2018). Insomnia symptoms and short sleep duration predict trajectory of mental health symptoms. *Sleep Medicine*, 54, 53-61.
- Charter of Fundamental Rights of The European Union. (2012), Official Journal of the European Union.
- Cirelli C. (2006). Cellular consequences of sleep deprivation in the brain. *Sleep Medicine Reviews*, 10, 307-321.
- Costa G. (1996). The impact of shift and night work on health. *Applied Ergonomics*, 27, No. 1, 16.
- Çelik N./Caniklioğlu N./Canbolat T. (2018). İş Hukuku Dersler, Yenilenmiş 31. Bası, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- DAK-Gesundheitsreport 2015, Martin Kordt, Berlin, 1-183.
- Davas A./Türk M./Yüksel M., (2016). Çalışma Koşulları ile İş Kazaları Arasındaki İlişkisi: Bir Hastane Örneği. *Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, Cilt 16, Sayı 60-61, 67-75.
- Dembe A. E./Erickson, J. B./Delbos, R. G./Banks. S. M., (2005). The Impact of Overtime and Long Work Hours on Occupational Injuries and Illnesses: New Evidence from the United States. *Occupational and Environmental Medicine*, 62, 588-597.
- Demiral Y., (2004). Çalışma Yaşamında Psikososyal Etmenler. *Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, Cilt 5, Sayı 20, 22-26.
- Demirbaş T., (2016). Kriminoloji, 6. Baskı, Ankara.
- Demirbilek T., (2004). Vardiyalı Çalışmanın Kadının Aile ve Sosyal Yaşamına Etkisi. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 4 (7), 77-98.
- Directive 2003/88/Ec Of The European Parliament And Of The Council. (2003). Official Journal of the European Union.
- Ekmekçi Ö., (2006). "4857 sayılı İş Kanunu'nda Postalar Halinde Çalışma ve Gece Çalışması", *Çimento İşveren Dergisi*, s.48-55.

- Eastman C./I. Boulos Z./Terman M./Campbell S. S./Dijk, D.-J./Lewy A. J. (1995). Light Treatment for Sleep Disorders: Consensus Report. VI. Shift work. *Journal of Biological Rhythms*, Vol. 10, No. 2, 157-164.
- Ersoy U., (2016). "İş ve Çalışma Hürriyetinin İhlali Suçu", *TAAD*, Yıl: 7, Sayı: 24.
- Ersoy U., (2018). "İntihara Yönlendirme Suçu", *TBBD*, 136.
- Eyreci Ö./Taşkent S./Ulucan D., (2017). Bireysel İş Hukuku, 8. Bası, İstanbul.
- Fischer D./Lombardi D. A./Marucci-Wellman H./Roenneberg, T. (2017). Chronotypes in the US – Influence of age and sex. *Plos One*, 12 (6), 1-17.
- Foster R. G./Kreitzman L. (2014). The rhythms of life: what your body clock means to you!. *Experimental Physiology*, Volume 99, Issue 4, 599-606.
- Frenda S. J./Fenn K. M. (2016). Sleep Less, Think Worse: The Effect of Sleep Deprivation on Working Memory. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, Volume 5, Issue 4, 463-469.
- Harrington J. M., (2001). Health effects of shift work and extended hours of work. *Occupational and Environmental Medicine*, 58, 68-72.
- Hart C. L./Haney M./Vosburg S. K./Comer S. D./Gunderson E./Foltin R. W., (2006). Modafinil Attenuates Disruptions in Cognitive Performance During Simulated Night-Shift Work. *Neuropsychopharmacology*, 31, 1526-1536.
- Harvard T. H. Chan School of Public Health (2016). *The Workplace and Health*. U. S. 1-39
- Holsboer F., (2000). The Corticosteroid Receptor Hypothesis of Depression. *Neuropsychopharmacology*, 23, 477-501.
- Honma K., (2012). Biological clock and sleep. *Brain Nerve*, 64, 639-46.
- Hulsegge G./Boer, J. MA./van der Beek, A. J. Verschuren/W.M. M. Sluijs I./Vermeulen, R./Proper, K. I. (2016). Shift workers have a similar diet quality but higher energy intake than day workers. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, Vol. 42, No. 6, 459-468.
- İnal M. T./Memiş D./Büyükkıranyelken B./Demirkıran O./Dikmen Y./Yosunkaya A./Tuğlu C./Süt, N. (2010). The Effects of Night Duty on Anxiety Levels of Anesthesia Residents. *Türkiye Klinikleri Journal of Anesthesiology Reanimation*, 9 (3), 184-189.
- Jahangiri M./Rostamabadi A./Hoboubi N./Tadayon N./Soleimani A., (2016). Needle Stick Injuries and their Related Safety Measures among Nurses in a University Hospital, Shiraz, Iran. *Safety and Health at Work*, 7: 72-77.
- João K. A. D. R./Neves de Jesus, S./Carmo C./Pinto P., (2018). Sleep quality components and mental health: Study with a non-clinical population. *Psychiatry Research*, 269, 244-250.
- Koca M./Üzülmez İ., (2018). Türk Ceza Hukuku Genel Hükümler, 11. Baskı, Ankara.
- Lee A./Myung S./Cho J. J./Jung Y./Yoon J. L./Kim M. Y., (2017). Night Shift Work and Risk of Depression: Meta-analysis of Observational Studies. *Journal of Korean Medical Science*, 32 (7), 1091-1096.
- Lim S./Yoo S. J./Koo D. L./Park C. A./Ryu H. J./Jung Y. J./Jeong J. B./Kim B. G./Lee K. L./Koh S., (2017). Stress and sleep quality in doctors working on-call shifts are

- associated with functional gastrointestinal disorders. *World Journal of Gastroenterology*, 23 (18), 3330-3337.
- Liu H./Zhao S./Jiao M./Wang J./Peters DH./Qiao H./Zhao Y./Li Y./Song L./Xing K./Lu Y./Wu Q., (2015). Extent, Nature, and Risk Factors of Workplace Violence in Public Tertiary Hospitals in China: A Cross-Sectional Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16; 12 (6), 6801-6817.
- Makateb A./Torabifar H., (2017). Dry eye signs and symptoms in night-time workers. *Journal of Current Ophthalmology*, Volume 29, Issue 4, 270-273.
- Health and Safety Executive Books. 2006. Managing shiftwork. Health and safety guidance. 1-45.
- Matricciani L./Hons B. P./Nurs M./Bin Y. S./Lallukka T./Kronholm, E./Wake M./Paquet C./Dumuid D./Hons B. P./Olds T., (2018). Rethinking the sleep-health link. *Sleep Health*, 4, 339-348.
- Mezick E. J./Matthews K. A./Hall M./Kamarcka, T. W./Buysse D. J./Owens J. F./Reis S. E., (2009). Intra-individual variability in sleep duration and fragmentation: Associations with stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 1346-1354.
- Mülayım B. O., (2017). "Gece Çalışmasının İş Sözleşmesinin Taraflarınca Düzenlenmesi", *Legal İHD*, 55, s.1183-1210.
- Noyan E., (2007). Hırsızlık Suçları, Ankara 2007.
- Özbek, V. Ö./Başbüyük İ., (2014). "Ceza Hukukunda Bir Amaçsal Yorum Örneği: Hırsızlık Suçunun Gece Vakti İşlenmesi", *TBBD*, 111.
- Perry G./Patil S. P./Presley-Cantrell L. R. (2013). Raising Awareness of Sleep as a Healthy Behavior. *Preventing Chronic Disease*, 10, 1-4.
- Pieh C./Jank R./Waiß C./Pfeifer C./Probst, T./Lahmann C./Oberndorfer S., (2018). Night-shift work increases cold pain perception. *Sleep Medicine*, 45, 74-79.
- Protecting workers' health. (2017). World Health Organization. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers-health>.
- Price M., (2011). The risks of night work. *Monitor*, Vol 42, No. 1, Print version: page 38.
- R178- Night Work Recommendation. (1990). International Labour Organization. (No. 178). https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R178.
- Ratcliff R./Van Dongen, H. P. A. (2017). The Effects of Sleep Deprivation on Item and Associative Recognition Memory. *Journal of Experimental Psychology*, Vol. 44, No. 2, 193-208.
- Salas M. L./Quezada S./Basagoitia A./Lic T. F./Herrera R./Parra M./Muñoz D. M./Weigl M./Radon K., (2015). Working Conditions, Workplace Violence, and Psychological Distress in Andean Miners: A Cross-sectional Study Across Three Countries. *Annals of Global Health*, Volume 81, Issue 4, 465-474.
- Santhi N./Aeschbach D./Horowitz T. S./Czeisler C. A., (2009). The Impact of Sleep Timing and Bright Light Exposure on Attentional Impairment during Night Work. *Journal of Biol Rhythms*, 23 (4), 341-352.
- Schéelea F./Haftor D. M./Pashkevich N., (2018). Cognitive time distortion as a hidden condition of worker productivity. *Journal of Business Research*, Available online 22 November 2018, In Press.

- Scott A.J./Monk T.H./Brink L.L., (1997). Shiftwork as a risk factor for depression: A Pilot Study. *International Journal of Occupation Environmental Health*, 3 (Supplement 2), 2-9.
- Smith M. R./Fogg L. F./Eastman C. I., (2009). A Compromise Circadian Phase Position for Permanent Night Work Improves Mood, Fatigue, and Performance. *Sleep*, 32 (11), 1481-1489.
- Stenvers D. J./Scheer F. A. J. L./Schrauwen P./Fleur S. E. La/Kalsbeek A., (2018). Circadian clocks and insulin resistance. *Nature Reviews Endocrinology*. Review Article, Published: 07 December 2018, 1-15.
- Stepan M. E./Fenn K. M./Altmann E. M., (2018). Effects of sleep deprivation on procedural errors. *Journal of Experimental Psychology: General*. Advance online publication. Sep 27, 2018.
- Suzuki K./Ohida T./Kaneita Y./Yokoyama E./Miyake T./Harano S./Yagi Y./Ibuka E./Kaneko A./Tsutsui T./Uchiyama M., (2004). Mental health status, shift work, and occupational accidents among hospital nurses in Japan. *Journal of Occupation Health*, 46 (6), 448-454.
- Tezcan D./Erdem M. R./Önok M., (2018). Teorik ve Pratik Ceza Özel Hukuku, 16. Baskı, 2018.
- Tobaldini E./Fiorelli E. M./Solbiati M./Costantino G./Nobili L./Montano, N. (2018). Short sleep duration and cardiometabolic risk: from pathophysiology to clinical evidence. *Nature Reviews Cardiology*. Review Article, Published: 08 November 2018, 1-12.
- van de Ven, H. A./van der Klink J. J. L./Vetter C./Roenneberg T./Gordijn M./Koolhaas W./de Looze M. P./Brouwer S./Bültmann U., (2016). Sleep and need for recovery in shift workers: do chronotype and age matter? *Ergonomics*, 59:2, 310-324.
- Vicente-Herrero M. T./Alberich J. I. T./García L. C./Gómez J. I./Torre M. V. R. I. de la/García M. J. T./Garrido J. A./López-González Á. A./Moscardó L. M./Buedo V. E., (2016). Night Shift Work and Occupational Health. *Spanish Journal of Legal Medicine*, 42, 4, 142-154.
- Weir K., (2018). Good timing. *Monitor on Psychology*, 49, Print version: page 52.
- Yerdelen E., (2013). Cezanın Belirlenmesi (Türk-Alman Uygulaması), Ankara.

