

Podaljšan delovni čas in njegov vpliv na zdravje, okolje in brezposelnost

Avtorja:

Prim. prof. dr. Marjan Bilban, specialist medicine dela, prometa in športa

ZVD Zavod za varstvo pri delu - Center za medicino dela

Brina Stare

Povzetek

Delovni čas, tako njegova dolžina kot struktura, je eden od najbolj očitnih in najpomembnejših vidikov celotnega področja poklicne izpostavljenosti. Število delovnih ur je v 20. stoletju vztrajno padalo, v zadnjih tridesetih letih pa se je upadanje v razvitem svetu močno upočasnilo, ponekod število celo narašča. Povečevati se je začela razlika med delovnimi urami višjih in nižjih socialnih razredov in pojavil se je vzpon delovne kulture, kjer poklicno napredovanje ni možno brez podaljšanega delovnega časa. Pojavili so se pojmi deloholizem, izgorelost, ki je največkrat povezana prav s plačanim delom, in na Japonskem celo karoshi – smrt od preveč dela. Vse več znanstvene literature dokazuje vpliv podaljšanega delovnega časa in nestandardnih delovnih ur na različna področja zdravja. Povzročila lahko razvoj akutnih reakcij, utrujenost, motnje spanja, škodljiva vedenja, pa tudi bolj dolgoročne izide, kot so bolezni srca in ožilja, prebavne motnje, mišično-kostna obolenja in duševne bolezni. Posamezniki, ki delajo manj ur, imajo višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem. Nižanje delovnih ur in boljša razporeditev dela se ponujata tudi kot odgovor na problem naraščajoče brezposelnosti. Dejstvo je, da so države, kjer največ ljudi dela krajši delovni čas, tudi ene izmed tistih, kjer je stopnja brezposelnosti najnižja. Tem motivom za krajšanje delavnika se je v zadnjih desetletjih pridružila tudi potreba po zmanjševanju človekovega vpliva na okolje. Trajnostni razvoj zahteva omejitve neusmiljenega povečevanja proizvodnje in zmanjšanje delovnega časa bi bil eden od načinov, da to dosežemo.

Ključne besede: podaljšan delovni čas, nadure, zdravje, okolje, brezposelnost.

Abstract

Working time, both its duration and structure, is one of the most obvious and important aspects of the entire class of occupational exposures. The number of working hours steadily declined in the 20th century, however, in the last thirty years this downward trend has slowed down considerably in the developed world, occasionally even reversing. The difference between the working hours of upper and lower social classes has begun to increase and we've been witnessing the rise of a work culture where a successful career is not possible without working overtime. Concepts such as workaholism, burnout and in Japan even karoshi - death from overwork, have started to appear. An increasing amount of scientific literature demonstrates the impact of extended and non-standard working hours on different aspects of health. The development of acute reactions such as fatigue, sleep disorders, harmful behaviour, as well as more long-term outcomes, such as cardiovascular disease, digestive disorders, musculoskeletal disorders and mental illness have been documented. Individuals who work fewer hours have a higher level of satisfaction with life. Reducing working hours and a better allocation of available work can offer a solution to the problem of rising unemployment. The fact is that countries where more people work shorter hours are among those where the unemployment rate is the lowest. Another motive for the shortening of working time, which has become increasingly important in the last few decades, is the need to reduce our ecological footprint on the planet. Sustainable development requires us to restrict the relentless increase in production and a reduction in the number of working hours would be one way to achieve this.

Keywords: working long hours, overtime, health, environment, unemployment.

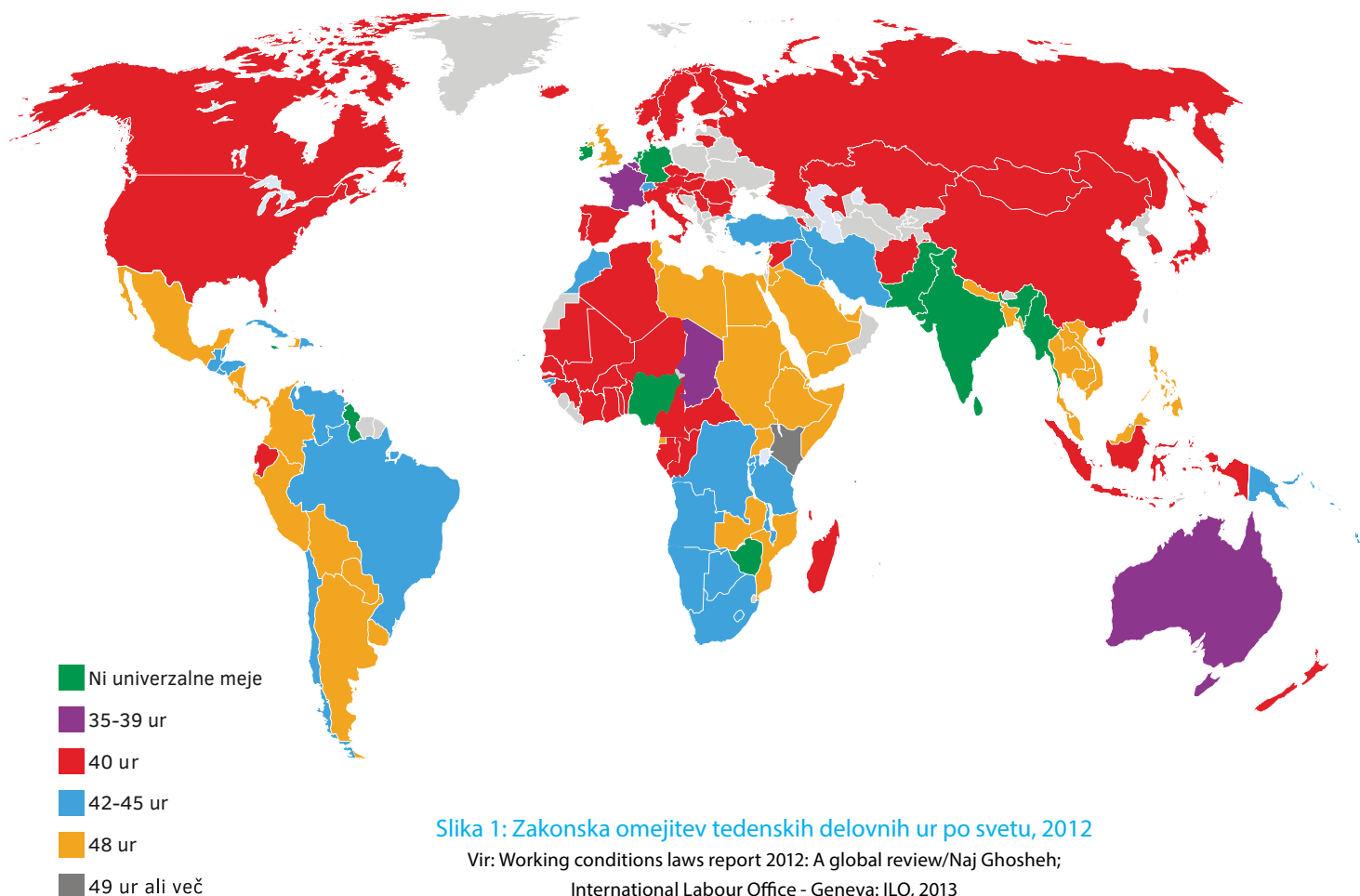
1. UVOD

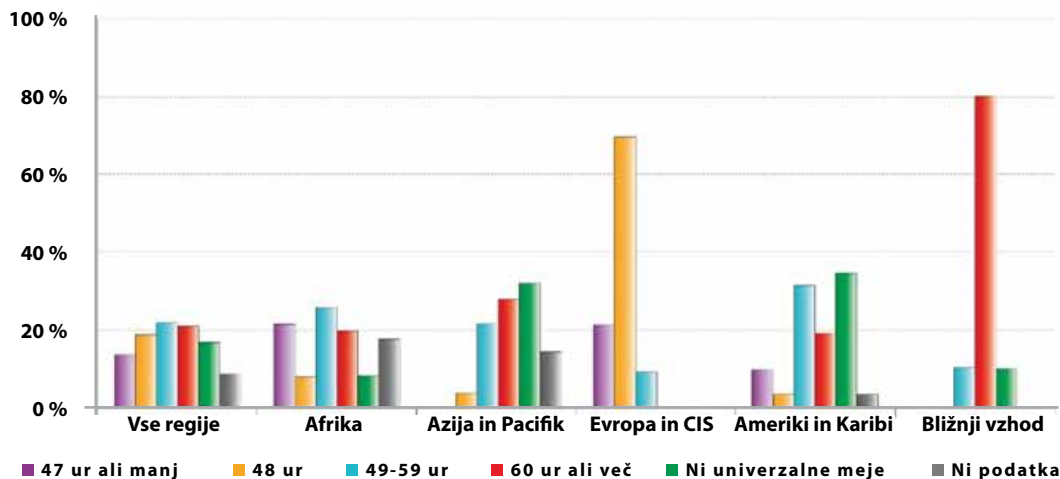
Delovni čas je časovno obdobje, ki ga posameznik preživi na plačanem delu in vključuje efektivni delovni čas, čas odmora, pa tudi čas upravičenih odsotnosti z dela v skladu z zakonom in kolektivno pogodbo oz. splošnim aktom delodajalca. Večina držav ima zakone in predpise, s katerimi ureja delovni čas, kot npr. čas minimalnega dnevnega počitka in maksimalno količino delovnih ur na teden. Po Zakonu o delovnih razmerjih je maksimalni delovnik v Sloveniji 40 ur na teden in v primeru neenakomerno razporejenega delovnega časa 56 ur na teden¹.

Podaljšani delovni čas ali nadurno delo lahko traja največ osem ur na teden, največ 20 ur na mesec in največ 170 ur na leto. Delovni dan lahko traja največ deset ur. Dnevna, tedenska in mesečna časovna omejitve se lahko upoštevata kot povprečna omejitve v obdobju, določenem z zakonom ali kolektivno pogodbo, in ne sme biti daljša od šestih mesecev. Nadurno delo lahko s soglasjem delavca traja tudi preko letne časovne omejitve iz prejšnjega odstavka, vendar skupaj največ 230 ur na leto. V primeru vsakokratne odreditve nadurnega dela, ki presega 170 ur na leto, mora delodajalec pridobiti pisno soglasje delavca¹. Zakoni in omejitve delovnega časa se po svetu ne razlikujejo veliko (slika 1), večinoma je standardni delovni teden med 40-44 urami, velike razlike pa so v omejitvi števila nadur in plačilu zanje (slika 2).

Število delovnih ur je v 20. stoletju vztrajno padalo, v zadnjih tridesetih letih pa se je upadanje v Evropi močno upočasnilo, v ZDA stagnira². Kljub temu podatku imamo kot družba občutek,

da vedno več delamo in imamo vedno manj časa. Pojavili so se pojmi deloholizem, torej odvisnost od dela, izgorelost, ki je največkrat povezana prav s plačanim delom, in na Japonskem celo karoshi – smrt od preveč dela. Zakaj prevladuje mnenje, da delamo v povprečju vedno več ur, ko pa številke pravijo, da to ne drži? Analiza trendov delovnih ur iz ZDA je pokazala, da je ta občuten pritisk časa posledica velikih razlik med nekaterimi službami, ki zahtevajo dolge delovne ure in tistimi, ki zahtevajo krajše³. Službe, ki vedno bolj zahtevajo podaljšane delovne ure, so v podjetniškem sektorju in na splošno med visoko kvalificiranimi delavci, medtem ko so krajše ure razporejene med nižje izobraženimi delavci^{3,4}. Prišlo je torej do preobrata v odnosu med plačami in delovnimi urami. Leta 1983 je bilo bolj verjetno, da ima podaljšani delovni čas delavec iz skupine 20 % najslabše plačanih. Leta 2002 pa je bilo že dvakrat bolj verjetno, da ima dolge delovnike najboljše plačanih 20 % delavcev⁵. Z drugimi besedami, bolj uspešni z večjo verjetnostjo delajo več kot tisti, ki zaslužijo malo. Raziskava vzrokov za povečevanje števila nadur v visokokvalificiranem delu v ZDA je izključila mnoge naključne in družbene spremenljivke ter zaključila, da so mnogi pripravljeni delati daljše ure zaradi povečanja dolgoročnih spodbud za tako delo⁵. Delavci so v daljšem časovnem obdobju dobili precejšnjo nagrado za nadurno delo v obliki zaslužka bonusa ali povišice na njihovem trenutnem delovnem mestu ali pa celo napredovanje na boljše delovno mesto. Kot še en možen vzrok za podaljšano delo so navajali, da jim je več ur omogočilo pridobitev dodatnih znanj ali vzpostavitev mrež in stikov, za katere bi lahko bili nagrajeni v njihovem sedanjem podjetju ali v drugem. Poleg tega so dojemali, da nadure povečajo njihove možnosti za ohranjanje službe, če bi se podjetje odločilo odpustiti delavce





Slika 2: Zakonska omejitve maksimalnega števila tedenskih ur po regijah, 2012

* CIS=Commonwealth of Independent States

Vir: Working conditions laws report 2012: A global review/Naj Ghosheh; International Labour Office - Geneva: ILO, 2013

v prihodnosti. Občutek negotovosti zaposlitve se je bistveno povečal med visoko izobraženimi delavci⁵.

K povečanju občutka pomanjkanja časa je veliko pripomogel tudi sociološki trend zaposlovanja žensk in posledično povečanja števila družin, kjer oba partnerja delata. To povečanje pomeni, da je skupni delovni čas enega gospodinjstva močno narasel. Povečal se je tudi delež enostarševskih gospodinjstev, kjer en delavec občuti združen pritisk plačanega in neplačanega dela. Verjetno je tudi, da so se na splošno v zadnjih desetletjih povečale zahteve po dobičkonosnosti in torej produktivnosti^{3,4}.

Delovni čas, tako njegova dolžina kot struktura, je eden od najbolj očitnih in najpomembnejših vidikov celotnega razreda poklicne izpostavljenosti. Izpostavljenost organizaciji dela vpliva na vse delavce, vključno z delavci iz industrijskega in storitvenega sektorja. Področje medicine dela je bilo v preteklosti osredotočeno na predelovalne dejavnosti ter izpostavljenosti kemičnim in fizikalnim nevarnostim, ni pa se toliko posvečalo vplivom organizacije dela na zdravje⁶.

Narava dela je v zadnjih desetletjih doživela temeljito preobrazbo in veliko tega, kar smo predpostavili o delovnem življenju, zahteva ponovno preučitev v luči teh revolucionarnih sprememb.

2. ZGODOVINA DELOVNEGA ČASA

Pri večini ljudi morda še vedno prevladuje mnenje, da so prazgodovinske lovsko-nabiralske družbe preživele večino svojega časa v iskanju hrane in torej imele precej daljši »delavnik«, kot ga imamo danes. Vendar pa se antropologi in zgodovinarji strinjajo, da so te zgodnje družbe uživale več prostega časa, kot ga dovoljujemo v današnjih kapitalističnih družbah. Delali, torej pridobivali hrano in skrbeli za preživetje, so maksimalno 5 ur na dan⁷.

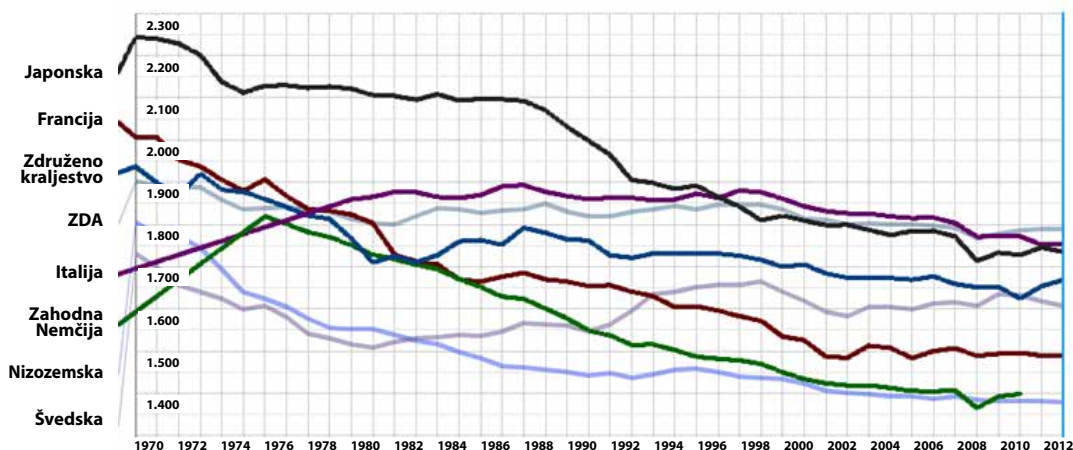
Industrijska revolucija je omogočila celoletno delo večjemu deležu prebivalstva, saj delo v tovarnah ni vezano na letni čas, umetna razsvetljava pa je omogočila vsakodnevno daljše delo. Kmetje so se množično priseljevali iz podeželja in celokupni letni delovni čas je močno narasel. Pred nastankom sindikatov in zakonov za zaščito delavcev so si tovarne želele povrniti stroške

nakupov dragih strojev s tem, da so od delavcev zahtevali daljše delovne ure. Te so bile med 12 in 16 urami na dan, 6 do 7 dni na teden. Kmalu so se začeli prvi protesti za skrajšanje delovnega časa, ki so bili od države do države različno uspešni. Eden izmed bolj popularnih sloganov je bil: »eight hours for work, eight hours for rest, eight hours for what we will«. Prvi so 8-urni delavnik uvedli v avtomobilski tovarni Ford na začetku 20. stoletja, ne toliko iz humanitarnih razlogov, temveč bolj iz prepričanja, da delavci potrebujejo več prostega časa za konzumacijo potrošniških produktov in s tem ustvarjanje večjega tržnega povpraševanja.

V 20. stoletju se je število delovnih ur zmanjšalo za skoraj polovico, predvsem zaradi ekonomske rasti in posledičnega višanja plač ter razvoja tehnologije, ki je močno povečala produktivnost. K rezultatu je prispevalo tudi oblikovanje sindikatov in sprejetje zakonodaje na tem področju ter navsezadnje vedno večje vključevanje žensk na trg dela. Število povprečnih tedenskih delovnih ur se je po drugi svetovni vojni v večini razvitega sveta ustalilo na 40. Padanje števila delovnih ur je hitreje napredovalo v Evropi; Francija npr. je leta 2000 sprejela 35-urni delovni teden, Nizozemska pa je bila kmalu po tem prva država, kjer je povprečen delovni teden znašal manj kot 30 ur. To povprečje sicer vključuje vso aktivno prebivalstvo, tudi tiste, ki delajo z delnim delovnim časom, njihov delež pa je na Nizozemskem visok.

Delovne ure v nekaterih državah v razvoju (predvsem azijskih) so še vedno precej višje kot v Evropi, vendar je trend zmanjševanja vseeno očit. Na Kitajskem so posvojili 40-urni delavnik šele leta 1995 in ukinili delo ob sobotah, kar pa še vedno ni v široki uporabi.

Trend upadanja se je v začetku leta 1980 v razvitem svetu močno upočasnil (slika 3) in povečevati se je začela razlika med delovnimi urami višjih in nižjih socialnih razredov. Na eni strani imamo relativno privilegirano skupino moških visoko kvalificiranih delavcev, ki delajo podaljšani delovni čas, imajo visok nivo zadovoljstva v službi, vendar tudi večkrat trpijo za utrujenostjo, družinskimi težavami in so na splošno slabšega zdravja. Na drugi strani imamo delavce za polovični delovni čas, ki so manj pod stresom, imajo manj družinskih težav, vendar poročajo o manjšem zadovoljstvu pri delu⁸. Pojavil se je trend, kjer poklicno napredovanje ni možno brez podaljšane delovnega časa ter primarne predanosti delu in karieri. Kljub povprečnemu nižanju števila delovnih ur v Evropi se v nekaterih



Slika 3: Število letnih delovnih ur v odvisnosti od časa

Vir: OECD Employment and Labour Market Statistics Dataset

državah, predvsem v Veliki Britaniji, v zadnjih petih letih povišuje količina nadur⁹.

3. EPIDEMIOLOGIJA

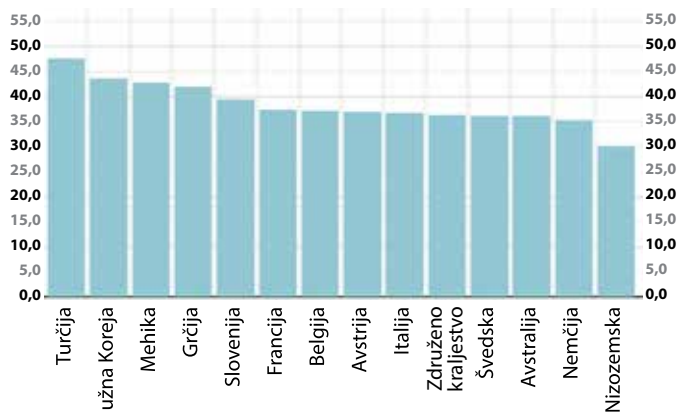
Po podatkih iz leta 2013 je bilo povprečje delovnih ur na teden v EU 37,2. Najvišje povprečje imajo v Grčiji z 42 urami, najnižje pa na Nizozemskem s 30. V Sloveniji smo nekje na sredini s 40 urami na teden (slika 4). Ta povprečja so na splošno precej višja v državah izven EU, v Turčiji in Mehiki npr. 49, v ZDA pa 45 ur na teden. Marsikje v Aziji so številke še precej višje; Južna Koreja ima najvišje povprečje z blizu 2500 delovnimi urami na leto (Nemčija npr. 1500)².

Na področju podaljšanega delovnega časa je delež zaposlenih, ki delajo več kot 50 ur na teden, v državah OECD nizek. Turčija je država z daleč najvišjim deležem ljudi, ki delajo zelo dolge ure, z več kot 43 %. Sledijo ji Mehika s skoraj 29 % in Izrael s skoraj petino zaposlenih.

V splošnem moški preživijo več ur v plačanem delu in odstotek moških, ki delajo podaljšani delovni čas v državah OECD, je 12 %, v primerjavi z manj kot 5 % žensk¹⁰.

Slika 4: Povprečne tedenske delovne ure po državi, 2013.

Vir: OECD Employment and Labour Market Statistics Dataset



4. VPLIV PODALJŠANEGA DELOVNEGA ČASA NA ZDRAVJE

Vse več znanstvene literature dokazuje vpliv podaljšanega delovnega časa in nestandardnih delovnih ur na različna področja zdravja, predvsem na razvoj akutnih reakcij, kot so stres, utrujenost, motnje spanja, škodljiva vedenja, na primer kajenje in sedeč življenjski slog, pa tudi na bolj dolgoročne izide, kot so bolezni srca in ožilja, prebavne motnje, mišično-kostna obolenja in duševne bolezni^{6,11-14}.

Povezava med delovnim časom in zdravjem je zapletena, saj nanjo vpliva veliko faktorjev. Raziskave kažejo, da na zdravje delavca ne vpliva toliko količina časa sama po sebi, ampak kombinacija časovnega razporeda (npr. delo v nočnih izmenah ima tudi v sklopu rednih delovnih ur negativne vplive na zdravje), intenzivnosti dela, možnosti za počitek v tem času, kot tudi nadzora, ki ga ima delavec nad časom.

Pomemben faktor je tudi vsebina dela, saj z vidika učinkov na zdravje količina ur, preživetih ob slabo plačanem, monotonem in ponavljajočem se delu, verjetno ni primerljiva s tistimi, preživetimi v bolj atraktivni in visoko plačani poklicni dejavnosti.

Dokazov o negativnih vplivih podaljšanega delovnega časa je dovolj, da začnemo razmišljati o ukrepih na tem področju, ki bi bolj varovali zdravje. Najbolj raziskane so zdravstvene posledice na področju kardiovaskularnih bolezni, psihičnega zdravja in nesreč pri delu.

4.1. VPLIVI NA KARDIOVASKULARNI SISTEM

V meta-analizi iz leta 2012, ki vključuje 12 študij, 22.518 udeležencev in 2313 primerov ishemične bolezni srca, so ugotovili, da je podaljšani delovni čas povezan z 1,8-krat povečano verjetnostjo za ishemično bolezen srca¹⁵. Druga meta-analiza, ki je analizirala 5 kohortnih in 6 raziskav primerov s kontrolami, je ugotovila, da je bil podaljšani delovni čas močno povezan s tveganjem za srčno-žilne bolezni pri vseh enajstih študijah¹⁶. Japonska študija iz 2015 je raziskovala vpliv nadur na dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni in ugotovila večjo pojavnost psihološkega stresa ter pomanjkanje spanja v skupini delavcev, ki so delali več kot 50 ur na teden. Povezava s prekomerno telesno težo, telesno neaktivnostjo in kajenjem ni bila statistično značilna¹⁷. Druga japonska študija

prav tako ni dokazala vpliva podaljšane delovnega časa na povišanje krvnega tlaka; ta je bil s številom nadur celo obratno sorazmeren¹⁸. Tukaj gre morda za kulturne razlike, saj je študija na avstralski in angleški populaciji pokazala, da nadure povečujejo verjetnost, da bodo bivši kadilci ponovno začeli kaditi, zmanjšujejo možnost, da bodo kadilci kajenje opustili in povečajo porabo cigaret med rednimi kadilci. Ti učinki so postali bolj izraziti pri delavcih, ki so običajno delali zelo dolgo (50 ur ali več na teden) v primerjavi s tistimi, ki so imeli zmerno dolge delovnike (40–49 ur na teden)¹⁹. V splošnem so vplivi na srčno-žilni sistem največji pri delu z visokimi zahtevami in nizko možnostjo nadzora nad delom^{20,21}. Največ raziskav o vplivu delovnih ur na kardiovaskularni sistem prihaja iz Japonske, kjer so se v 70. letih prejšnjega stoletja začele pojavljati smrti na delovnem mestu zaradi nenadnih srčno-žilnih dogodkov, predvsem srčne in možganske kapi. Fenomen so poimenovali karoshi – smrt od preveč dela²².

4.2. VPLIV NA PSIHIČNO ZDRAVJE

V prospektivni analizi iz leta 2011 so med 2549 udeleženci brez depresivnih simptomov in 2618 brez anksioznih simptomov ugotovili 1,6-kratno povečano tveganje za depresijo in 1,74-kratno povečanje za anksioznost med zaposlenimi, ki so delali več kot 55 ur na teden, v primerjavi s tistimi, ki so delali od 35 do 40 ur. Negativni vplivi so se kazali predvsem pri ženskah²³, pri moških pa se je povečano tveganje za depresijo pokazalo šele pri več kot 60 urah na teden²⁴. Slabšanje mentalnega zdravja in počutja ob podaljšanem delovnem času je dokazovalo že več študij^{13,25,26}, vendar pa je tudi tukaj pomen dejavnikov, kot so možnost vpliva na delavnik, druge psihosocialne značilnosti delovnega mesta, spol in starost, zelo izražen²⁷⁻²⁹.

4.3. VPLIV NA NESREČE PRI DELU

Podaljšani delovni čas ima lahko vpliv na posameznikovo varnost v smislu povečane verjetnosti za nesreče pri delu. To naj bi izviralo iz dejstva, da utrujenost, ki je posledica podaljšane delovnega časa, vpliva na vzdrževanje pozornosti in tvegana vedenja³⁰. Utrujenost zaradi podaljšane delavnika je bila na primer navedena v primerih s človeško roko povzročenih katastrof, kot na primer v Černobilu ali ob razlitju nafte iz tankerja Exxon Valdez. Varnost se lahko obravnava tudi v smislu dolgotrajne izpostavljenosti strupenim kemikalijam v nekaterih delovnih okoljih. Največ dokazov glede vpliva dolgih delovnih ur na varnost se nanaša na vozniške poklice in na zdravstvo. Že študija iz 1997 je na velikem vzorcu zdravnikov v Nemčiji pokazala pozitivno korelacijo med dolgim delavnikom in nesrečami, tako na delovnem mestu kot med potjo na in z dela. Tudi, ko so bili zdravniki analizirani ločeno, je bilo 5-krat bolj verjetno, da so doživeli nesrečo med opravljanjem hišnih obiskov, če so delali več kot 48 ur na teden³¹. Presečna študija na 31.627 medicinskih sestrah iz 488 bolnišnic v 12 evropskih državah je pokazala, da je nadurno delo povezano s poročili slabše varnosti za paciente, s slabšo kvaliteto nege in več neopravljenimi obveznostmi³².

Podaljšani delovni čas prav tako tudi dokazano vpliva na število padcev pri delu³³.

5. KRAJŠANJE DELOVNEGA ČASA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

5.1. KRAJŠI DELOVNI ČAS IN OKOLJE

Od industrijske revolucije dalje sta bila za zniževanje delovnih ur glavna dva dejavnika: prosti čas izboljšuje počutje posameznika, prav tako pa zmanjševanje števila delovnih ur z boljšo razdelitvijo dela zmanjšuje brezposelnost. Tem zgodovinskim motivom za zmanjšanje delovnega časa se je v zadnjih desetletjih pridružila nova utemeljitev: potreba po zmanjšanju vpliva človeške civilizacije na okolje.

Nujnost zmanjševanja vpliva človeštva na zemljo je dobro dokumentirana. Ocene našega ekološkega odtisa nakazujejo, da potrebujemo 1,5 planeta za ohranitev sedanje potrošniške prakse in da smo že prestopili nekaj kritičnih planetarnih meja, vključno z varno ravniho ogljikovega dioksida v ozračju.

Na te grožnje sta se pojavila dva prevladujoča odziva. Eden je bil, da se nadaljuje s prizadevanjem za neskončno gospodarsko rast in medtem podcenjuje ali zanika resnost okoljskih problemov. V nekaterih državah pa se je pojavila drugačna paradigma: ideje zelene rasti s pomočjo ekološko učinkovite tehnologije. Čeprav so te ideje vsekakor hvalevredne, dosednji dokazi kažejo, da takšna prizadevanja ne gredo dovolj daleč, saj stalna rast proizvodnje in porabe pogosto prehitava izboljšave ekološke učinkovitosti in naš vpliv na okolje se še vedno večja. Trajnostni rezultati zahtevajo tudi prizadevanje za omejitev neusmiljenega povečevanja proizvodnje. Zmanjšanje delovnega časa bi bil eden od načinov, da to dosežemo³⁴.

Že sedaj obstajajo opazne razlike v ravni proizvodnje med bogatimi narodi. Od leta 1970 se je povečevala vrzel med številom delovnih ur v Združenih državah Amerike in državah Evrope, kot so Nizozemska, Francija, Nemčija in skandinavske države. Ta vrzel v delovnih urah je postala do sredine 90-ih let glavni dejavnik večjega BDP ZDA v primerjavi z Evropo³⁵. V zadnjih desetletjih se je ameriška družba usmerila skoraj izključno v večjo proizvodnjo, medtem ko se Evropejci odločili, da vsaj del svojega povečanja produktivnosti na uro porabijo za več prostega časa. To so storili z vrsto ukrepov, vključno s standardnim delovnim tednom, krajšim od 40 ur (na primer Francija, Nizozemska, Danska); s plačanim dopustom pet ali šest tednov na leto (več držav); z radodarnim porodniškim oz. očetovskim dopustom (npr. Skandinavija); z možnostjo za izobraževanje in sabatično leto (npr. Danska, Belgija) ter s pravicami zaposlenih, da izberejo krajši delovni čas in obdržijo enako urno plačilo (npr. Nizozemska).

Pred kratkim so se pojavili tudi empirični dokazi, ki podpirajo ekološke prednosti krajšanja delovnega časa. Raziskava dveh ameriških ekonomistov je ugotovila pomembno povezavo med delovnim časom in porabo energije³⁶. Njun ekonomski model je pokazal, da bi evropski narodi porabili za približno 25 % več energije (in nikoli dosegli ciljev Kjotskega protokola), če bi sprejeli ameriške delovne ure. Medtem bi ZDA porabile približno 20 % manj energije, če bi posvojile evropsko razmerje dela in prostega časa (in se s tem močno približale svojim kjotskim ciljem).

Zmanjšanje delovnega časa kot ključni del ekološke strategije je pred kratkim dobilo tudi institucionalno prepoznavo. Komisija Združenega kraljestva za trajnostni razvoj (The UK Sustainable Development Commission) je opredelila delitev dela in izboljšanje ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem kot enega od dvanajstih korakov k trajnostnem gospodarstvu³⁷. Program Združenih narodov za okolje pa je v poročilu o zelenih delovnih mestih zapisal, da je "usmerjanje rasti produktivnosti v večanje količine prostega časa namesto v višanje plač in s tem v naraščajočo porabo z ekološkega vidika bolj smiselno"³⁸.

Primer pozitivnih učinkov regulacije delovnega časa na okolje je vpeljava štiridnevnega tedna v Utah, ZDA. V juniju 2008 je zvezna država Utah postala prva, ki je začela obvezni štiridnevni teden za delavce v javnem sektorju, da bi prihranili energijo, zmanjšali ogljikove emisije in stroške. Pobuda "Working4Utah" je zamenjala standardni teden petih 8-urnih dni za štiri 10-urne dni, od ponedeljka do četrтка. Torej je skupno število ur, ki so jih ljudje preživeli na delu, ostalo enako, vendar so imeli vsak teden proste tri polne zaporedne dni. Skupaj 18.000 od 25.000 državnih uslužbenecv je bilo vključenih v enoletni eksperiment. Vrednotenje prvega leta je pokazalo pozitivne odzive tako zaposlenih kot tudi uporabnikov državnih storitev. Stopnja zadovoljstva je naraščala s trajanjem poizkusa. V maju 2009 je več kot polovica ocenila, da so bolj produktivni med štiridnevnim delavnikom in tri četrtine jih je dejalo, da imajo raje novo ureditev. Zmanjšanje odsotnosti z dela in števila nadur je državi prihranilo 4.100.000 dolarjev. Štiridnevni teden je pomagal zmanjšati emisije ogljikovega dioksida za 4546 ton, drugih toplogrednih plinov za 8000 ton in porabo bencina za 744.000 litrov. Število prepotovanih milj z vozili v državni lasti se je zmanjšalo za 3 milijone, kar je državi v prvem letu prihranilo 1.400.000 dolarjev. 82 odstotkov zaposlenih je želelo nadaljevati s štiridnevnim tednom po izteku leta³⁹.

Ena od boljših posledic skrajšanega delovnega časa je prav gotovo možnost za boljše življenje. Manj ur, preživetih na delu, odpre možnost za vrsto drugih dejavnosti izven cikla zaslužizapravi, npr.: več časa za prijatelje in družino, sodelovanje v lokalni skupnosti in politiki, izobraževanje, delo na sebi, telesna aktivnost in tako naprej. Mnogim ljudem, ki se soočajo z visoko ravnijo časovnega pritiska in stresa, bi priložnost, da delajo manj in se sproščajo več, prinesla precejšnje koristi za telesno in duševno zdravje. Ko je Francija uvedla 35-urni delovni teden, je kljub velikim političnim polemikam in upočasnitvi rasti večina zaposlenih, ki so pridobili krajši delovni čas, dejala, da se je kakovost njihovega življenja izboljšala^{40,41}. Študije iz Nemčije prav tako kažejo, da posamezniki, ki delajo manj ur, izkazujejo višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem; podobni dokazi na ravni držav kažejo, da imajo evropski narodi s krajšim delovnim časom tudi višjo raven življenjskega zadovoljstva⁴².

5.2. KRAJŠI DELOVNI ČAS IN ZAPOSLENOST

Zmanjšanje delovnega časa je tudi pomemben element okolju prijaznega odgovora na probleme brezposelnosti. Nekatere izbrane oblike širitve, kot so ustvarjanje novih delovnih mest z naložbami v energetske sistem z nizkimi emisijami ogljika, predelave energetske učinkovitosti domov in pisarn ter rast v drugih ekološko prijaznih sektorjih so seveda še vedno potrebne za prehod k trajnostnemu gospodarstvu. Poleg tega je zmanjšanje delovnega časa način, da se pravično

razdeli razpoložljivo delo, namesto da se poskuša oživiti konvencionalne, ekološko škodljive oblike rasti. V Nemčiji politika »kurzarbeit« spodbuja krajši delovni čas namesto odpuščanja. Te prakse naj bi po OECD pomagale ohraniti delovna mesta skoraj pol milijonu ljudi in preprečiti naraščanje brezposelnosti kljub krčenju gospodarstva v letih 2008–2009. Tudi ILO (International labour organization) ugotavlja, da metode deljenja dela, ki vključujejo zmanjševanje števila delovnih ur, pripomorejo k manjšanju brezposelnosti⁴³.

Zgovoren primer je tudi, da so države, kjer največ ljudi dela krajši delovni čas (Nizozemska, Nemčija in Avstrija), ene izmed tistih, kjer je stopnja brezposelnosti najnižja, minimalne plače pa najvišje v EU. Prebivalci severnih držav si torej najverjetneje lahko privoščijo delati manj tudi zato, ker imajo primerljivo višje dohodke. Pri nas pa vsaka misel na dodatno nižanje dohodka vzbuja skrb. Nižji dohodki, ki bi jih dobili za manj ur dela, so jedro argumenta tistih, ki dvomijo o izvedljivosti krajšega delavnika. Osnovni pogoj za uveljavitev novega modela bi bil torej sprememba obstoječega plačnega modela, zlasti v zasebnem sektorju⁴⁴.

AMERIŠKI POSKUS UVEDBE ŠTIRIDNEVNEGA DELOVNIKA JE PREKO ZMANJŠANJA ODSOTNOSTI Z DELA IN ŠTEVILA NADUR DRŽAVI PRIHRANIL 4.100.000 DOLARJEV, POLEG TEGA PA POMAGAL ZMANJŠATI EMISIJE OGLJIKOVEGA DIOKSIDA ZA 4546 TON, DRUGIH TOPLOGREDNIH PLINOV ZA 8000 TON IN PORABO BENCINA ZA 744.000 LITROV.

Če bi vsi preživeli manj ur v plačani zaposlitvi, bi bil tudi prehod od dela v upokojitev zelo različen. Ljudje bi lahko služili veliko dlje, če bi morali delati npr. samo 21 ur na teden, kot predlaga NEF (New economy foundation)³⁹. Mnogi ljudje se želijo upokojiti takoj, ko je mogoče, ker je njihovo delo stresno, fizično naporno in zahteva veliko njihovega časa. Vseeno pa so njihovi občutek pomena, identiteta, socialna omrežja in dnevne rutine pogosto tesno povezani z zaposlitvijo, tako da nenadno upokojitev lahko doživljajo kot šok in izgubo vrednosti, ki lahko povzročita bolezen in prezgodnjo smrt. S kasnejšo upokojitvijo in krajšimi delovnimi urami bi lahko ljudje ohranili prijateljstva na delovnem mestu, ostali aktivni in angažirani ter dlje uživali v zadovoljstvu, ki jim ga prinaša zaposlitev. Vsi ti dejavniki pomagajo ohranjati zdravje in dobro počutje ter preprečujejo slabotnost in odvisnost v starejših letih³⁹.

6. ZAKLJUČEK

Število delovnih ur je v 20. stoletju vztrajno padalo v večini sveta, v zadnjih 30-letih pa se je ta trend ustabil. Ponekod v Aziji in ZDA celo narašča, zato je večina raziskav o vplivu podaljšanega delovnega časa na zdravje opravljena prav v teh državah. Kljub temu, da povezava ni enostavna, vedno več študij kaže negativne učinke nadur na zdravje, predvsem na kardiovaskularni sistem, mentalno zdravje in varnost pri delu.

Glede na naraščajočo brezposelnost in klimatske spremembe so se začele oblikovati ideje, da bi število delovnih ur še naprej

zmanjševali. Seveda krajši delovni čas ni univerzalni blagoslov, še najmanj za delavce z nizkimi plačami in malo nadzora nad svojim časom, vendar pa so krajše ali bolj skoncentrirane delovne ure zelo priljubljene, kjer so razmere stabilne in plačilo ugodno. Obstajajo tudi znaki, da je krajši delovni čas v skladu z dinamiko gospodarstva brez rasti.

Večini ljudi se je najbrž težko odpovedati finančnemu dobičku, ki ga prinašata podaljšan delovni čas in ideja, da je več vedno bolje. Vendar bomo morali začeti razmišljati trajnostno, saj zemeljski viri niso neskončni in gospodarska rast se ne more nadaljevati v nedogled. Čeprav se zdi, da bi manjšanje števila delovnih ur znižalo plače in torej standard življenja, je to samo problem prehodnega obdobja, bolj enakomerna razporeditev dela pa bi nato prinesla večjo socialno pravičnost in blaginjo za vse. Kljub temu, da sta pehanje za dobičkom in uspehom ter pripravljenost v ta namen žrtvovati večji del svojega življenja zaenkrat še bolj značilni za ZDA in Veliko Britanijo, se te vrednote vztrajno prebijajo tudi v naš prostor. Kot družba bi zato lahko že sedaj razmišljali o tem, kakšen vpliv imajo take vrednote na zdravje planeta, soljudi in nenazadnje nas samih. ⁶⁰

LITERATURA IN VIRI

- Uradni list RS, št. 21/2013 z dne 13. 3. 2013. Zakon o delovnih razmerjih. Pridobljeno 31. 1. 2015 s spletne strani: <http://www.uradni-list.si/1/content?id=112301>
- OECD Average usual weekly hours worked – averages. Pridobljeno 31. 1. 2015 s spletne strani: http://www.oecd-ilibrary.org/employment/data/hours-worked/average-usual-weekly-hours-worked-averages_data-00306-en
- OECD. Improving well-being. In: OECD, OECD Economic Surveys: United States 2014. Paris: OECD Publishing, 2014.
- Jacobs JA, Gerson K. 2004. The time divide: Balancing work and family in contemporary society. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kuhn P, Lozano F. The Expanding Workweek? Understanding Trends in Long Work Hours among U.S. Men, 1979-2006. *J Labor Econ* 2008; 26:311–343
- Johnson JV, Lipscomb J. Long Working Hours, Occupational Health and the Changing Nature of Work Organization. *Am J Ind Med* 2006; 49:921–929.
- Voth HJ. Comparisons and conclusions. V: Voth HJ, editor. Time and work in England 1750–1830. Oxford: Clarendon Press, 2000: 242–5.
- Grosch JW, Caruso CC, Rosa RR, Sauter SL. Long hours of work in the U.S.: Associations with demographic and organizational characteristics, psychosocial working conditions, and health. *Am J Ind Med* 2006; 49:943–952.
- Trades Union Congress. Return of the long hours culture. London: TUC, 2008.
- OECD Work-Life Balance. Pridobljeno 31. 1. 2015 s spletne strani: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/>
- Sparks K, Cooper C, Fried Y, Shirom A. The effects of hours of work on health: A meta-analytic review. *J Occup Organ Psych* 1997; 70:391–408.
- Caruso CC, Hitchcock EM, Dick RB, Russo JM, Schmitt JM. Overtime and extended work shifts: Recent findings on illnesses, injuries, and health behaviors. (DHHS (NIOSH) Publication No. 2004-143). Cincinnati, OH: Department of Health and Human Services, Public Health Service. Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, 2004.
- Bannai A, Tamakoshi A. The association between long working hours and health: a systematic review of epidemiological evidence. *Scand J Work Environ Health* 2014; 40:5–18.
- Taris TW, Ybema JF, Beckers DG, Verheijden MW, Geurts SA, Kompier MA. Investigating the associations among overtime work, health behaviors, and health: a longitudinal study among full-time employees. *Int J Behav Med* 2011; 18:352–60.
- Virtanen M. Long Working Hours and Coronary Heart Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Am J Epidemiol* 2012; 176:586–596.
- Kang MY, Park H, Seo JC, et al. Long working hours and cardiovascular disease: a meta-analysis of epidemiologic studies. *J Occup Environ Med* 2012; 54:532–7.
- Tsuboya T, Aida J, Osaka K, Kawachi I. Working overtime and risk factors for coronary heart disease: A propensity score analysis based in the J-SHINE (Japanese Study of Stratification, Health, Income, and Neighborhood) study. *Am J Ind Med* 2015; 58:229–37.
- Imai T, Kuwahara K, Nishihara A, et al. Association of overtime work and hypertension in a Japanese working population: a cross-sectional study. *Chronobiol Int* 2014; 31:1108–14.
- Angrave D, Charlwood A, Wooden M. Working time and cigarette smoking: evidence from Australia and the United Kingdom. *Soc Sci Med* 2014; 112:72–9.
- Karasek RA, Theorell T, Schwartz JE, Schnall PL, Pieper CF, Michela JL. Job characteristics in relation to the prevalence of myocardial infarction in the US Health Examination Survey (HES) and the Health and Nutrition Examination Survey (HANES). *Am J Public Health* 1988; 78:910–8.
- Backe EM, Seidler A, Latza U, Rossanagel K, Schumann B. The role of psychosocial stress at work for the development of cardiovascular diseases: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health* 2012; 85: 67–79.
- Ke DS. Overwork, stroke, and karoshi-death from overwork. *Acta Neurol Taiwan* 2012; 21:54–9.
- Virtanen M. Long working hours and symptoms of anxiety and depression: a 5-year follow-up of the Whitehall II study. *Psychol Med* 2011; Feb:1–10.
- Kato R, Haruyama Y, Endo M, Tsutsumi A, Muto T. Heavy overtime work and depressive disorder among male workers. *Occup Med (Lond)* 2014; 64:622–8.
- Lee KH, Kim JE, Kim YK, et al. Long working hours and emotional well-being in Korean manufacturing industry employees. *Ann Occup Environ Med* 2013; 25:38.
- Houdmont J, Zhou J, Hassard J. Overtime and psychological well-being among Chinese office workers. *Occup Med (Lond)* 2011; 61:270–3.
- Niedhammer I, Lesuffleur T, Algava E, Chastang JF. Classic and emergent psychosocial work factors and mental health. *Occup Med (Lond)* 2014; Dec 22. [Epub ahead of print]
- Zołnierczyk-zreda D, Bedyńska S, Warszevska-makuch M. Work time control and mental health of workers working long hours: the role of gender and age. *Int J Occup Saf Ergon* 2012; 18:311–20.
- Hino A, Inoue A, Kawakami N, et al. Buffering effects of job resources on the association of overtime work hours with psychological distress in Japanese white-collar workers. *Int Arch Occup Environ Health* 2014; Oct 5. [Epub ahead of print]
- Beswick J, White J. Working long hours. London: United Kingdom Health and Safety Laboratory, 2003.
- Kirkcaldy BD, Trimpop R, Cooper CL. Working hours, job stress, work satisfaction, and accident rates among medical practitioners and allied personnel. *Int J Stress Manage* 1997; 4:79–87.
- Griffiths P, Dall'ora C, Simon M, et al. Nurses' shift length and overtime working in 12 European countries: the association with perceived quality of care and patient safety. *Med Care* 2014; 52(11):975–81.
- Jain V, Jain S, Dhaon B. A Multi Factorial Analysis of the epidemiology of Injuries from Falls from Heights. *Int J Crit Illn Inj Sci* 2014; 4(4):283–7.
- Hayden A. Sharing the Work, Sparing the Planet, Work Time, Consumption & Ecology. London: Zed Books, 1999.
- Prescott EC. Why Do Americans Work So Much More Than Europeans? FRB Minneapolis - Quarterly Review, v28: 2–14, 2004.
- Rosnick D, Weisbrot M. Are shorter work hours good for the environment? A comparison of US and European energy consumption. *Int J Health Serv* 2007; 37: 405–417.
- Jackson T. Prosperity without Growth: The Transition to a Sustainable Economy. UK Sustainable Development Commission, 2009.
- M Renner, S Sweeney, J Kubit. Green jobs: towards decent work in a sustainable, low-carbon world. UNEP, 2008.
- Coote A et al. 21 Hours: Why a Shorter Working Week Can Help Us All to Flourish in the 21st Century. London: New Economics Foundation, 2012.
- Fagnani J, Letablier MT. Work and Family Life Balance The Impact of the 35-Hour laws in France. *Work Employ Soc* 2004; 18(3): 551–572.
- Perrons D. Gender Divisions and Working Time in the New Economy, Changing Patterns of Work, Care and Public Policy in Europe and North America. Edward Elgar Publishing, 2007.
- Alesina AF, Glaeser EL, Sacerdote B. Work and Leisure in the US and Europe: Why so Different? *NBER Macroecon Ann* 2005; 20:1–100.
- Messinger JC. Work sharing: A strategy to preserve jobs during the global jobs crisis, (Geneva, ILO, 2009, TRAVAIL Policy Brief No. 1).
- Huš K. Lahko brezposelnost znižamo s krajsanjem polnega, 40-urnega delavnika? Pridobljeno 31. 1. 2015 s spletne strani: <http://podcrto.si/lahko-brezposelnost-znizamo-s-krajsanjem-polnega-40-urnega-delavnika>