

Marmara Belediyeler Birliği
Rehber - 2026/3

Yerel Yönetimler İçin Zaman Politikaları Rehberi



Katkı Sunanlar:

Ayşe Göç Yalçinkaya

Burcuhan Şener

Görsev Argın Uz

İmge Haliloğlu

Marc Martorell Escofet*

Mizanpaj:

Gamze Aydın

Yayın Yılı:

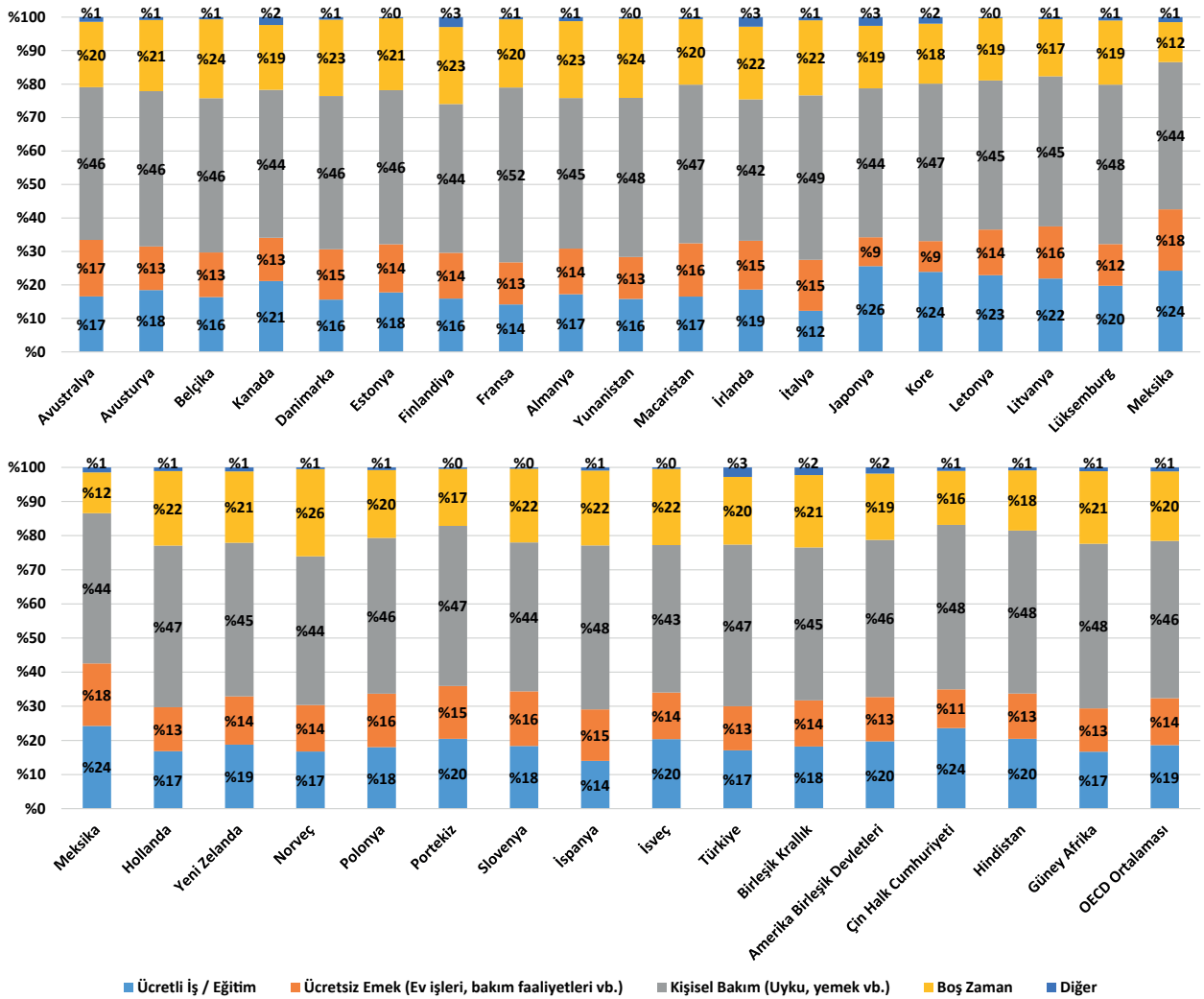
2026

**Bu rehber, Marmara Belediyeler Birliğinin üyesi olduğu Yerel ve Bölgesel Zaman Ağı'nın (Local and Regional Time Network) desteğiyle hazırlanmıştır.*

Zaman Gündemi

Zaman günümüzde, kendi irademizle yönetebildiğimiz kişisel bir kaynak ya da hak olmaktan ziyade içinde yaşadığımız sistem ve toplumsal düzenlemeler tarafından organize edilir. Zamanın toplumsal organizasyonu; bireylerin sağlığını, iyi oluş halini, toplumsal eşitliği ve ekonomik verimliliği doğrudan etkilediği için kritik bir politika alanıdır.

Son yıllarda akademi, uluslararası kuruluşlar, yerel ve merkezi yönetimlerin gündeminde daha fazla yer bulan zaman kullanımı, yeni nesil bir refah devleti anlayışını temsil eder. Eski nesil refah devleti maddi kaynakları bölüştürürken bu yeni anlayış, zamanı düzenlemeyi ve adil bölüşümünü hedefler. Bu politikalar; günlük yaşamın biyolojik ritimlerle uyumlu hale getirilmesi, “15 dakikalık şehirler” gibi kentsel planlama yaklaşımlarını ve çalışma saatlerinin insana yakışır şekilde düzenlenmesi gibi geniş bir alanı kapsar. Bu hareketin en somut adımlarından biri olan [Barselona Zaman Politikaları Deklarasyonu](#), Ekim 2021’de 80’den fazla kuruluş tarafından imzalanarak zamanın sürdürülebilir, adil ve sağlıklı kullanımını küresel bir gündem haline getirmiştir. Deklarasyon, Avrupa Konseyi Yerel ve Bölgesel Yönetimler Kongresi’nin 2010 tarihli kararlarına dayanır (Time Use Initiative [TUI], 2023b)



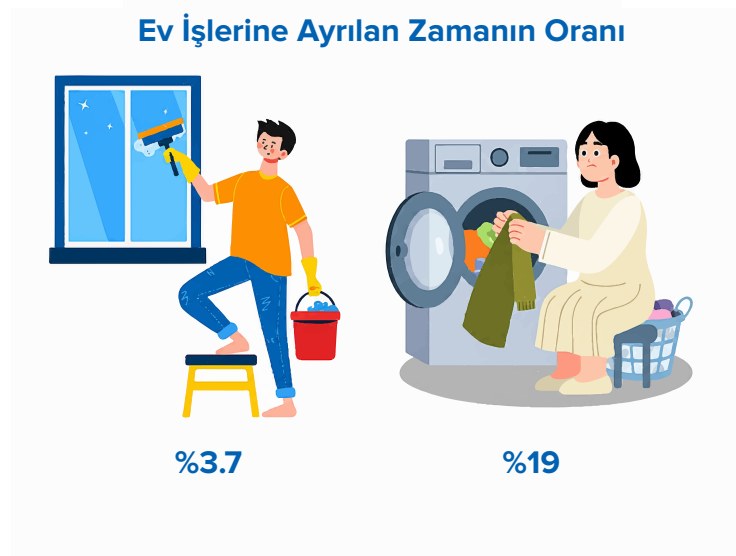
Grafik 1: OECD Ülkelerinde Günlük Zamanın Faaliyetler Arası Dağılımı (%)

Kaynak: OECD, 2024

OECD gibi uluslararası kuruluşlar, günümüzde kalkınma ve refahın temel bir ölçütü olarak zaman kullanımı verilerine yer vermektedir. Grafik 1’de görüldüğü üzere Kuzey ve Batı Avrupa ülkeleri (Norveç, Belçika, Fransa vb.) daha yüksek boş zaman ve kişisel bakım oranlarıyla daha dengeli bir yaşam profili çizerken Doğu Asya ülkeleri ve Meksika gibi ülkeler, zamanlarının çok daha büyük bir kısmını “Ücretli İş/Eğitim” faaliyetlerine ayırmak zorunda kalmaktadır. Bu durum, ekonomik gelişmişlik düzeyinin yanı sıra kültürel çalışma alışkanlıklarının da zaman yönetimi üzerinde doğrudan belirleyici olduğunu göstermektedir. Uyku, yemek, kişisel temizlik gibi çoğunlukla zorunlu aktivitelerden oluşan kişisel bakım ise tüm ülkelerde en yüksek paya sahip. Grafikteki en çarpıcı verilerden biri, serbest zaman (boş zaman) dağılımında kendisini gösteriyor: Norveç’te günün %26’sı boş zaman aktivitelerine ayrılabilirken Meksika için bu oran %12 ile yarı yarıya düşüyor. Meksika’daki bu zaman yoksulluğu, ücretli iş (%24) ile yoğun ev içi ücretsiz emeğin (%18) birleşerek günün neredeyse yarısını yutmasından kaynaklanıyor.

OECD verileri, Türkiye’deki bireylerin günlük zaman kullanımının küresel OECD ortalamasıyla büyük ölçüde uyumlu bir dağılım sergilediğini ortaya koyuyor. Türkiye’de günlük zamanın en büyük payı, %47 ile biyolojik ve fizyolojik gereksinimleri kapsayan kişisel bakım (uyku, beslenme vb.) faaliyetlerine ayrılmaktadır. Ücretli iş ve eğitim faaliyetlerinin günlük zamandan aldığı pay %17 iken, hane içi yeniden üretimi temsil eden ücretsiz emek (ev işleri ve bakım hizmetleri) payı %13 seviyesindedir. Bireysel refahın ve yaşam kalitesinin temel bir göstergesi olan serbest zaman payı ise %20 olarak ölçülmüştür. Türkiye, aşırı iş yoğun zaman modelleri sergileyen Doğu Asya ülkeleri (ör. Japonya ve Güney Kore) ile yüksek serbest zaman oranlarına sahip İskandinav ülkeleri (ör. Norveç) arasında bir geçiş profili sunmaktadır.

Zaman kullanımına bağlı eşitsizlikler, her geçen gün daha görünür ve tartışılır hale geliyor. Türkiye’de hane halklarının %37’si ücretli iş, ücretsiz bakım emeği, eğitim ve kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yeterli zamana sahip değil. Bu eşitsizlik toplumsal cinsiyet açısından daha da belirginleşiyor: Çalışan erkeklerde zaman yoksulluğu oranı %34 iken kadınlarda bu oran %59’a yükseliyor (Zacharias vd., 2014).



Görsel 1: Cinsiyetlere Göre Ev İşlerine Ayrılan Zaman

Kaynak: TÜİK, 2015

Ev işlerine ayrılan zaman bireylerin kendilerini yenilemek için ihtiyaç duyduğu dinlenme süresi ile yakından ilişkili ve çoğunlukla kadınlar ve erkekler arasında eşitsiz biçimde dağılıyor. Bu bağlamda zaman politikaları, kent yaşamında bireylerin günlük zaman kullanımını daha dengeli, adil ve sağlıklı hale getirmeyi amaçlayan kamu müdahaleleri olarak tanımlanır. Bu politikalar, belediyelerin vatandaşların yaşam kalitesini artırmak ve daha sürdürülebilir kentler inşa etmek için kullanabileceği en yenilikçi araçlardan biridir. Her kurumun kendi ihtiyaç duyduğu hızda ve yaklaşımla günlük rutinleri dönüştürmesi için yenilikçi bir fırsat sunar. Dahası, belediyelerin günlük yaşamın sosyal organizasyonuna odaklanarak ortaya çıkan sorunlara bütüncül bir açıdan bakmasına imkân tanır.

Zaman Politikaları Sözlüğü

Zaman politikaları: Bireylerin yaşam kalitesini, sağlığını ve iyi oluş halini artırmak amacıyla zamanın kullanımını sürdürülebilir, adil ve sağlıklı bir biçimde düzenleyen kamu politikalarıdır.

Zaman hakkı: Bireylerin ve toplumların zaman kullanımları üzerinde irade sahibi olma hakkıdır. Bu hak, zamanın adil dağılımını ve bireyin kendi yaşam ritmini deneyimleme özgürlüğünü güvence altına almayı amaçlar.

Bağlantıyı kesme hakkı (right to disconnect): Bilgi ve iletişim teknolojilerinin çalışanları her an ulaşılabilir kılmasına karşı, çalışanların mesai saatleri dışında iletişimi kesme ve dinlenme hakkını güvence altına alan düzenlemedir.

Zaman yoksulluğu: Ücretli iş, ücretsiz bakım emeği, eğitim ve uyku, yemek hazırlama ve beslenme gibi temel ihtiyaçlara ayrılan sürenin ardından, bireyin kendine ayıracak yeterli zamanının kalmamasıdır. Ücretsiz ev işleri ve bakım sorumlulukları nedeniyle kadınları orantısız bir şekilde etkileyen bu olgu, gelir yoksulluğu ile yakından ilişkilidir. Günlük yaşamda kendine ayıracak 3 saat-ten daha az vakti olan kişiler, genel olarak “zaman yoksulu” kabul edilir.

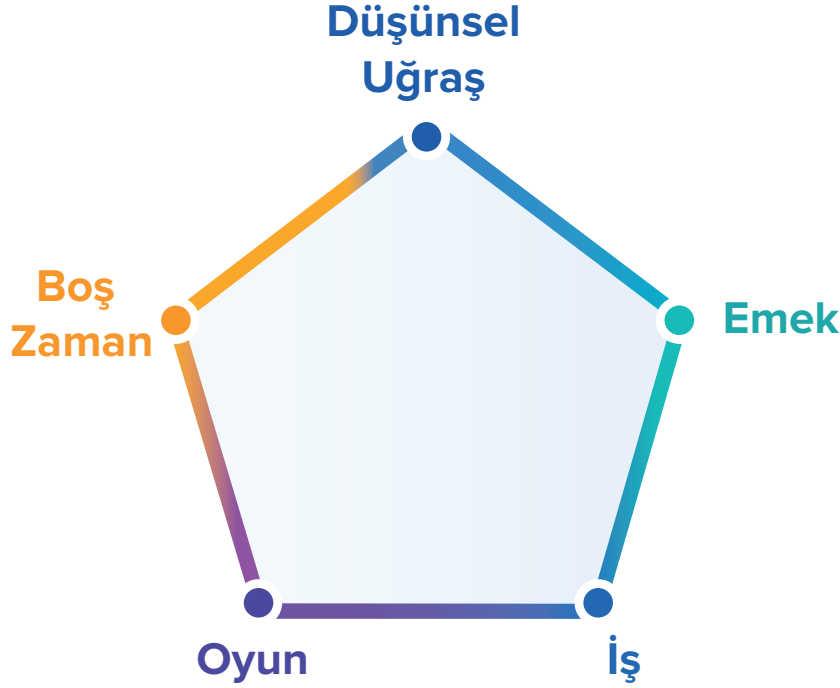
Zaman ayrımcılığı: Zamanın toplumdaki farklı gruplar arasında yapısal olarak eşitsiz bir şekilde bölüştürülmesi durumudur. Örneğin, çocuk bakım hizmetlerine erişim eksikliği nedeniyle kadınların işgücüne katılımının kısıtlanması bir zaman ayrımcılığı örneğidir.

Zaman hakkı ihlali: Zaman hakkı ihlalleri, bireylerin ve grupların günlük yaşamlarında zamanlarını özgürce ve eşit biçimde kullanmalarını engelleyen durumları ifade eder. Bu ihlaller çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir (TUI, 2023a):

1. Bireylerin veya grupların zaman kullanımlarının kendi iradeleri yerine başkaları tarafından yönlendirilmesi,
2. Zamanın gruplar arasında (kadınlar ve erkekler, yaş grupları ya da sınıflar arası) yapısal olarak eşitsiz bir şekilde bölüştürülmesi, yani ayrımcılıkla iç içe geçmesi,
3. İşsiz veya yaşlı bireylerde sıklıkla görüldüğü üzere, belirli zaman biçimlerinin sistematik olarak değersiz sayılması,
4. Bireylerin ve grupların kültürlerine özgü zaman kullanımı taleplerinin görmezden gelinmesi.

Bir Politika Alanı Olarak Zaman

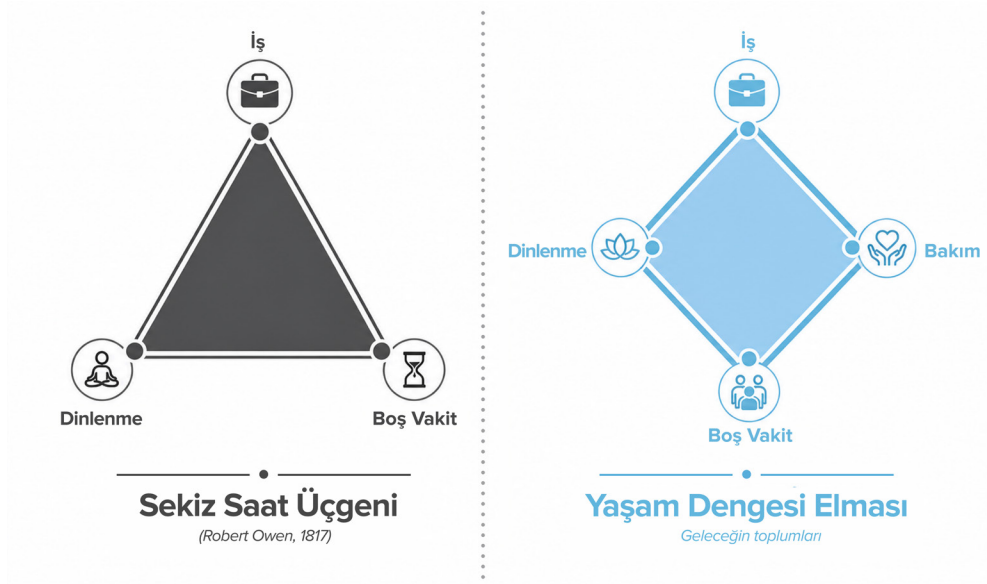
Zamanın toplumsal organizasyonunun, günlük biyolojik ritimlerin bozulması yoluyla insan sağılığını doğrudan etkilediğı ve bu durumun kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, aşırı kilo ve ruh sağılığı sorunları gibi çeşitli sağılık sorunlarıyla ilişkilendirildiğı 2017 Nobel Fizyoloji ve Tıp Ödülü ile teyit edilmiştir (TUI, 2023a). Bu nedenle ekonomik, çevresel ve sosyal politika alanlarında kalıcı ve dönüştürücü bir etki yaratılması ancak zamanın da bir politika alanı olarak ele alınmasıyla mümkündür.



Görsel 2: Antik Yunan'da Zaman

Kaynak: Guy Standing, 2023

Guy Standing, *The Politics of Time (Zamanın Politikası)* kitabında Antik Yunan'da hayatın beş temel faaliyetten oluştuğunu hatırlatır. Bu anlayışta zaman; hayatta kalmak için yapılan zorunlu ve ücretli faaliyeti ifade eden "emek" (labor) ile toplumsal bağları, bakım faaliyetlerini, bağlılık ve dostluk (civic friendship/philia) ve bireyin öz gelişimini odağı alan "iş" (work) arasında net bir ayrım ile ele alınır. Antik Yunan'da ise asıl özgürlük alanı; pasif dinlenmenin ötesine geçerek politik ve toplumsal yaşama aktif katılımı simgeleyen "boş zaman" (leisure), yaratıcılığın ve kurlsız keşfin alanı olan "oyun" (play) ve bireyin kendi varlığı ile evren üzerine derinlemesine düşündüğü "düşünsel uğraş" (contemplation) ile tamamlanır.



Görsel 3: Zaman Kullanımı Anlayışının Değişimi
Kaynak: Zaman Kullanımı Girişimi (Time Use Initiative)

Zamanı bir politika alanı olarak ele almak, temelde insanların dünyadaki varlık amacına dair bir tercih yapmaktır. Sekiz saat üçgeni ile temsil edilen anaakım model, zamanı yalnızca toplumsal yeniden üretimi garanti altına alan ve bireyi bir sonraki güne hazırlayan bir kaynak olarak ele alır. Burada zaman, sistemi ayakta tutan mekanik bir yakıttır.

Oysa yaşam dengesi elması (life-balance diamond) olarak adlandırılan model, zamanı bireyin iyi oluş haline erişebileceği, kendini gerçekleştirebileceği bir özgürlük alanı olarak yeniden tanımlar. Bu yaklaşım, insanı yalnızca kendini sürekli yenileyen bir üretim birimi olarak görmenin ötesine geçer. Zamanı ise kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirebildiği, kişisel tatmine ulaştığı ve “makineleşmenin” ötesinde gerçek bir refaha eriştiği bir zemin olarak politikaya dahil eder. Ayrıca ücretsiz olarak üstlenilen bakım işlerine ayrı bir eksen olarak yer vererek görünür kılar.

Yaşam dengesi elmasındaki zaman kullanımına erişebilmek için, bütüncül bir zaman politikası yaklaşımının benimsenmesi ve bu yaklaşımın hukuki dayanağı olarak “zaman hakkı”nın bir insan hakkı olarak tanınması gerekir. Bu hak, günümüzün parçalanmış ve hıza dayalı dünyasında insanın kendi zamanı üzerinde irade sahibi olması, “zaman yoksulluğuna” ve yabancılaşmaya karşı yaşam ritmini savunabilmesidir. Bu kavram, zamanın sadece ekonomik bir kaynak değil; sağlık, toplumsal cinsiyet eşitliği ve sürdürülebilirlik için hayati bir zemin olduğunu ortaya koyar. Zaman politikaları ise günlük yaşamın biyolojik ritimlerle uyumlu hale getirilmesinden, kentsel alanların “yakınlık” ilkesine göre yeniden tasarlanmasına kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Bu politika alanları beş temel başlıkta gruplandırılabilir: (1) bakım ve toplumsal cinsiyet eşitliği, (2) hareketlilik ve sürdürülebilirlik, (3) yönetim ve kurumsallaşma, (4) çalışma hayatının geleceği, (5) sağlık ve kronobiyoloji (TUI,2022).

1) Bakım ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği¹

Zaman politikalarının en kritik kesişim noktalarından biri bakım emeğidir. Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) verilerine göre, dünya genelinde ücretsiz bakım işlerinin %76,2'sini kadınlar üstlenmektedir. Bu dengesizlik, kadınların eğitim ve istihdam süreçlerini kısıtlayarak zaman yoksulluğuna yol açmak-tadır. Barselona Zaman Deklarasyonu, bakım sorumluluklarının yeniden bölüştürülmesini ve çocuk bakım hizmetlerine erişimin hukuki güvenceye kavuşturulmasını, zaman ayrımcılığını önlemenin temel şartı olarak görür.

Bogotá: Bakım Blokları (Care Blocks)

Bogotá'nın Care Blocks uygulaması, bakım emeğini yalnızca sosyal politika başlığı olarak değil, doğrudan kent planlamasının parçası olarak ele alan güçlü bir iyi uygulama örneğidir. Kentte kadınların önemli bir bölümü, özellikle de düşük gelirli gruplarda yer alanlar, günlerinin büyük kısmını ücretsiz bakım emeğine ayırıyor. Bu yoğunlaşan bakım yükü, kadınların eğitimlerini sürdürmelerini, ücretli işe erişmelerini, dinlenmelerini ve kendilerine zaman ayırmalarını zorlaştırıyor.

Bogotá bu eşitsizliği azaltmak için hizmetleri bakım verenlerin gündelik yaşam rotalarına göre yeniden kurguluyor. Mahalle ölçeğinde tasarlanan bakım blokları; eğitim, sağlık, psikososyal destek, hukuki danışmanlık, dinlenme alanları ve çocuklar ya da bakım ihtiyacı olan aile üyeleri için eş zamanlı hizmetleri, yürüme mesafesinde tek bir çatı altında topluyor. Böylece bakım verenler, bakım sorumluluklarını aksatmadan kendi gelişimlerine ve iyi oluşlarına zaman ayırabiliyor.

Mahalle ölçeğinde konumlanan bakım blokları, konutlardan yaklaşık 800 metre yarıçap içinde, yani çoğu kullanıcı için 15-20 dakikalık yürüme mesafesinde erişilebilir olacak şekilde tasarlanıyor. Eğitim, sağlık, psikososyal destek, hukuki danışmanlık, dinlenme alanları ve bakım ihtiyacı olan aile üyelerine yönelik eş zamanlı hizmetlerin aynı merkezde sunulması, bakım verenlerin sorumluluklarını aksatmadan kendilerine zaman yaratabilmesini mümkün kılıyor. Bu yönüyle model, bakım emeğini görünür kılarken zaman yoksulluğunu azaltan somut bir kentsel çözüm üretiyor.

Sistemin yenilikçi yönü yalnızca sabit mahalle merkezleriyle sınırlı değil. Kırsal ve çeper bölgelerde yaşayan bakım verenler için geliştirilen bakım otobüsleri ile hizmetleri mobil hale getirerek mekânsal eşitsizlikleri azaltırken; ağır engelli bireylere ev içinde bakım veren ve evden ayrılamayan kişiler için evde bakım hizmetleri sunuyor. Bunun yanında, bakım sorumluluğunun toplumsal cinsiyet temelinde yeniden dağıtılmasını hedefleyen "Erkekler İçin Bakım Okulu" (Men's Care Schools), erkeklerin ev içi emek ve bakım becerilerini geliştirmeye odaklanıyor.

Barselona: Vila Veïna

Barselona'nın Vila Veïna modeli, bakım ihtiyacını mahalle ölçeğinde kolektif ve yakınlık temelli bir yaklaşımla ele alan güçlü bir yerel yönetim uygulaması olarak öne çıkıyor. Yaklaşık 10.000 ila 30.000 kişilik yerel birimler üzerinden kurgulanan bu sistem, bakım hizmetlerini büyük ve merkezi yapılardan çıkararak insanların gündelik yaşam çevresine taşıyor.

¹Bu bölümden itibaren yer verilen iyi uygulamalar ilgili raporlardan derlenmiştir (TUI, 2022; 2023b; 2023c; 2025).

Modelin çıkış noktası; bakım hizmetleri ve mevcut destek mekanizmalarının kent sakinleri tarafından yeterince bilinmemesi, bakım sorumluluklarının haneler içinde eşitsiz biçimde dağılması ve bakım verenlerin çoğu zaman yalnızlaşması. Bu ihtiyaca yanıt olarak Vila Veïna, kamuya açık mahalle tesislerinde ücretsiz danışma ve destek noktaları oluşturarak yurttaşların yaşadıkları yere en yakın bakım kaynaklarına, sosyal hizmetlere ve hukuki danışmanlığa kolayca erişmesini sağlıyor. Aynı zamanda aileler ve bakım verenler için bir buluşma alanı işlevi görerek deneyim paylaşımını, dayanışmayı ve kolektif sorumluluk bilincini güçlendiriyor.

Modelin en güçlü yönlerinden biri, bakım verenlerin yalnızca hizmetlere değil, zamana erişimini de desteklemesi. Atölyeler, destek grupları, fiziksel ve duygusal iyi oluş programları, bakım verenlerin günlük yükünü hafifletirken sunulan çocuk bakım hizmetleri ve “nefes alma alanları” (breathing spaces), bireylerin kendilerine zaman ayırabilmesini mümkün kılıyor. Bu yönüyle Vila Veïna sosyal hayata katılımı ve öz bakım imkanlarını da artırıyor. 2022 sonu itibarıyla 16 merkeze ulaşan sistemin 320 binden fazla kişiye erişmesi, yani Barselona nüfusunun yaklaşık beşte birini kapsaması hedeflenmiş; belediye tarafından 3,5 milyon avruluk yatırım ile desteklenmiştir.

2) Hareketlilik ve Sürdürülebilirlik

Zaman organizasyonu, çevresel sürdürülebilirlik ve karbon ayak iziyle doğrudan ilişkilidir. “15 dakikalık şehirler” veya “45 dakikalık bölgeler” gibi yaklaşımlar, hizmetlere yakınlık temelinde ulaşım sürelerini azaltmayı ve sürdürülebilir hareketliliği teşvik etmeyi amaçlar. Bu yaklaşımlar, bireylerin yolda kaybettikleri zamanı azaltarak yaşam kalitesini artırırken enerji tüketimini düşürür.

Milano: Hizmet Olarak Hareketlilik ve Yaşayan Laboratuvar (Mobility as a Service and Living Lab)

Milano’nun “Mobility as a Service (MaaS) and Living Lab” (Hizmet Olarak Hareketlilik ve Yaşayan Laboratuvar) uygulaması, kent içi hareketliliği daha erişilebilir, sürdürülebilir ve zaman açısından verimli hale getirmeyi amaçlayan bütüncül bir hareketlilik modeli sunuyor. Uygulamanın temelinde, farklı ulaşım türlerini tek bir dijital platformda bir araya getirerek kullanıcıların yolculuk planlama, rezervasyon ve ödeme süreçlerini kesintisiz biçimde yönetebilmesi yer alıyor.

Toplu taşıma, bisiklet paylaşım sistemleri, mikro mobilite seçenekleri, taksi ve diğer paylaşımlı ulaşım çözümlerinin aynı sistem üzerinden erişilebilir olması, kullanıcıların özel araç yerine çok modlu ulaşım seçeneklerini tercih etmesini kolaylaştırıyor. Bu yaklaşım yalnızca bireysel yolculuk deneyimini sadeleştirmekle kalmıyor; kentteki gündelik zaman kayıplarını azaltarak daha öngörülebilir ve akıcı bir hareketlilik düzeni oluşturuyor.

Modelin yenilikçi yönü, mobilitayı veri temelli bir kamusal yönetim aracı olarak ele alması. Farklı operatörlerden gelen verilerin merkezi bir platformda toplanması sayesinde belediye; kullanıcı davranışlarını, yoğunluk saatlerini ve modlar arası geçiş örüntülerini analiz ederek orta ve uzun vadeli ulaşım politikalarını şekillendirebiliyor.

Bolzano: 15 Dakikalık Şehir

Bolzano'nun 15 Dakikalık Şehir yaklaşımı, kamusal hizmetleri yurttaşların gündelik yaşam çevresine taşıyarak zaman tasarrufu, erişilebilirlik ve yaşam kalitesini güçlendiren bir model sunuyor. Kent görece küçük ölçekli olmasına rağmen, hizmetlerin büyük bölümünün tarihi merkezde yoğunlaşmasının özellikle yaşlılar, çocuklu aileler ve hareket kabiliyeti sınırlı gruplar için önemli bir erişim sorunu yaratması üzerine yeni bir yaklaşıma geçildi. Belediye bu sorunu çözmek için 1990'ların ortasından itibaren kamusal hizmetleri mahallelere doğru yayarak tek merkezliliği önlemek için çalışmalarına başladı. Bugün kent, her biri gerekli temel hizmetleri barındıran beş mahalle bölgesinden oluşuyor. Eğitim, sağlık, sosyal destek, eczane, kütüphane ve belediye ofisleri mahalle sakinlerinin evlerinden birkaç dakikalık yürüyüş mesafesinde konumlanıyor. Böylece yurttaşlar günlük işlerini şehir merkezine gitmeden kısa sürede ve yoğunlukla yürüyerek tamamlayabiliyor.

Modelin güçlü yönlerinden biri, fiziksel yakınlığı dijital kapsayıcılıkla ele alması. Özellikle yaşlılar ve göçmenler için dijital hizmetlere erişimde ortaya çıkan güçlükleri azaltmak amacıyla mahallelerde destek noktaları (civic centres) faaliyet veriyor. Bu merkezlerde vatandaşlar çevrimiçi işlemler, dijital kimlik başvuruları ve elektronik evrak süreçleri için birebir destek alabiliyor. 2022'de açılan Digital-Bz merkezi, hem merkezi nüfus müdürlüğündeki yoğunluğu azaltıyor hem de dijital dönüşüm sürecinde zorlanan gruplar için rehberlik görevi görüyor.

3) Yönetişim ve Kurumsallaşma

Zaman politikaları, yerel ve bölgesel düzeyde yeni bir yönetim modeli gerektirir. Bu kapsamda, kurumlarda zaman perspektifini ana akımlaştırma için "Zaman Sorumlusu" (Time Chief Officer) gibi yeni pozisyonların geliştirilmesi ve yerel yönetimler bünyesinde özel birimlerin kurulması önerilir. Ayrıca politikaların katılımcı metodolojilerle ve sivil toplumla iş birliği içinde hayata geçirilmesi esastır.

Barselona: Karar Alma Süreçlerine Zaman Perspektifini Dahil Etmek

Belediye bünyesinde bir "Zaman Sorumlusu" (Time Chief Officer) bulunan Barselona Kent Konseyi, karar alma süreçlerinde kadınların, azınlık veya kırılgan grupların katılımını güçlendirmeyi hedefleyen yenilikçi bir yaklaşım izliyor. Karar alma süreçlerinde kullanılan kontrol listesinde zaman yönetimi öne çıkan temel unsurlardan biridir. Bu doğrultuda kurum içi önemli etkinlikler ve toplantılar, özel zaman ihtiyacı olan kişiler ve bakım verenlerin katılımını mümkün kılacak şekilde tasarlanıyor.

Uygulamanın somut önlemleri arasında karar alınan toplantıların saatlerinin okul başlangıç ve bitiş saatleriyle çakışmamasını sağlamak, oturumları mümkün oldukça sabah ve akşam olmak üzere iki defa düzenlemek ve oturum saatlerini dönüşümlü olarak ayarlamak yer alıyor. Bu esnek planlama sayesinde, katılımcılar kişisel ve ailevi sorumluluklarını yönetirken aynı zamanda kamusal karar süreçlerine etkin biçimde katılabiliyor. Barselona'nın Ciutat Vella Bölgesi'nde 2022-2025 yılları arasında yürütülen Kültürlerarası Eylem Planı'nın bir parçası olarak geliştirilen bu araç, zamanın eşitlikçi katılımı destekleyen bir kaynak olarak kullanılabileceğini gösteriyor.

4) Çalışma Hayatının Geleceği

Endüstri 4.0 ve dijitalleşme ile çalışma saatlerinin yeniden tanımlanması kaçınılmaz hale geldi. Bu noktada, çalışanların mesai saatleri dışında işle iletişimini kesmesini sağlayan “bağlantıyı kesme hakkı” (right to disconnect) ve pek çok ülkede denenen haftada dört günlük çalışma düzeni, zaman poli-tikalarının çalışma hayatındaki somut yansımalarıdır.

Strazburg: 4 Gün Çalışma Modeli

Strazburg Belediyesi ve Metropoliten Yönetimi (La Ville et l’Eurométropole de Strasbourg) tarafından 2024 yılında hayata geçirilen “4 Gün Çalışma Modeli” (La Semaine de 4 Jours) uygulaması, belediye çalışanlarının değişen çalışma beklentilerine yanıt veren bir reform olarak öne çıkıyor. Model, personelin haftalık 35 saatlik çalışma süresini dört güne yayarak daha yoğun iş günleri karşılığında sabit bir ek dinlenme günü elde etmesini sağlıyor. Özellikle uzaktan çalışma imkânı bulunmayan meslek gruplarını da kapsayacak biçimde tasarlanmış olması, uygulamanın kapsayıcı yönünü güçlendiriyor.

Reformun temel amacı yalnızca iş-yaşam dengesini iyileştirmek değil; yoğun iş yükü altında çalışan personelin emeklerini görünür biçimde takdir etmek, tükenmişlik riskini azaltmak ve kamu hizmetinin niteliğini koruyarak daha sürdürülebilir bir çalışma kültürü oluşturmak. İlk sonuçlar, daha uzun günlük çalışma saatlerine rağmen çalışanların daha az yorgun hissettiğini ve özellikle hafta sonuna eklenen üçüncü dinlenme gününün aile yaşamı, sağlık ve kişisel işler açısından önemli bir rahatlama sağladığını gösteriyor.

Katalonya: Bağlantıyı Kesme Rehberi

Katalonya Çalışma İlişkileri Konseyi (Labour Relations Council of Catalonia) tarafından hazırlanan “Bağlantıyı Kesme Rehberi” (Guidelines to Ensure the Right to Digital Disconnection), çalışanların iş ve özel yaşam sınırlarını korumayı hedefleyen yenilikçi bir zaman politikası örneği sunuyor. Dijitalleşme ve uzaktan çalışmanın yaygınlaşması, çalışma ve kişisel zaman arasındaki sınırları belirsizleştirerek çalışanlarda aşırı yüklenme ve dijital yorgunluk riskini artırıyor. Bu rehber, tüm çalışanlar için dijital bağlantıyı kesme hakkını güvence altına almayı, dinlenme süreleri, izinler ve tatillere saygıyı sağlamayı ve aile hayatı ile kişisel yaşamın korunmasını amaçlıyor.

Rehber, uygulama örnekleri ve somut adımlar içeren kapsamlı bir çerçeve sunuyor. E-posta zamanlamaları, bildirim sistemleri ve acil durum iletişim protokolleri gibi pratik önlemlerle dijital bağlantı sınırları belirleniyor; toplantı düzenlemeleri ve istisnalar açıkça tanımlanıyor. Ayrıca çalışanlar için farkındalık eğitimleri düzenlenerek uygulamanın etkinliği düzenli olarak değerlendiriliyor. Ekim 2023’te yayınlanan belge, şirketler, sendikalar ve kamu idareleri arasında geniş çapta paylaşılarak Katalonya’da çalışma zamanının düzenlenmesinde diyalog alanı yaratmıştır.

5) Sağlık ve Kronobiyoloji

Zaman politikaları, insan vücudunun doğal ritimlerini (sirkadiyen ritim) korumayı hedefler. Araştırmalar, sağlıklı zaman düzenlemelerinin üretkenliği ve öğrenme kapasitesini artırdığını gösterirken uyku ve dinlenme kamu sağlığının bir güvencesi olarak kabul edilir. Bu bağlamda, mevsimsel saat değişiklikle-rinin kaldırılması ve doğal zaman dilimlerine uyum sağlanması da önemli bir politika başlığıdır.

Barselona: Respir Programı (Bakım Verenler İçin Serbest Zaman)

Barselona İl Meclis'i'nin Respir Programı, profesyonel olmayan bakım verenlerin yükünü hafifletmek ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla tasarlanmış kapsamlı bir politika örneğidir. Program özellikle bakım ihtiyacı bulunan 65 yaş üstü bireyler veya zihinsel engelli bireylere bakım sağlayan aileleri hedef alıyor. Bakımı üstlenenlerin, özellikle kadınların, kişisel yaşam ve bakım sorumlulukları arasında denge kurabilmelerine odaklanıyor. Bakıma bağımlı yaşlı bireyler için 15 gün ile 2 ay arasında, zihinsel engelli bireyler için ise 3 gün ile 2 ay arasında değişen dinlenme süreleri sunularak bakım verenlerin ihtiyaç duyduğu boş zaman sağlanıyor. Bu süre boyunca bakıma bağımlı kişilere kapsamlı bakım sunularak ve beklenmedik aile durumlarında destek verilerek hem bakım verenlerin hem bakım alanların sağlığı iyileştiriliyor.

Kaynaklar:

OECD. (2026). Time Use Data Portal [Zaman Kullanımı Veri Portalı]. <https://stats.oecd.org/>.

Standing, G. (2026). The Politics of Time: Gaining Control in the Age of Uncertainty [Zaman Politikası: Emek, İş ve Serbest Zaman Hakkı]. Penguin Books.

Time Use Initiative [TUI]. (2022). LRA 1: Life Balance [Yaşam Dengesi: Zaman Politikaları Serisi 1]. Local and Regional Time Agenda. Erişim adresi: <https://timeuse.barcelona/lra-life-balance/>.

Time Use Initiative [TUI]. (2023a). LRA 3: Time, Participation and Democracy [Zaman, Katılım ve Demokrasi: Zaman Politikaları Serisi 3]. Local and Regional Time Agenda. Erişim adresi: <https://timeuse.barcelona/time-participation-and-democracy/>.

Time Use Initiative [TUI]. (2023b). Policy Note: Right to Time [Zaman Hakkı Politika Notu: Zaman Kullanım Politikalarının Geleceği]. Erişim adresi: <https://timeuse.barcelona/the-right-to-time-perspectives-for-the-21st-century/>.

Time Use Initiative [TUI]. (2023c). LRA 2: Time, Mobility, and Sustainability [Zaman, Hareketlilik ve Sürdürülebilirlik]. <https://timeuse.barcelona/time-mobility-sustainability-increase-resilience/>

Time Use Initiative [TUI]. (2025). LRA 5: Towards a More Rational and Sustainable Working Time [Daha Rasyonel ve Sürdürülebilir Bir Çalışma Süresine Doğru: Zaman Politikaları Serisi 5]. Local and Regional Time Agenda. <https://timeuse.barcelona/towards-rational-sustainable-working-time/>

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2015). Zaman Kullanımı Araştırması 2014-2015. TÜİK.

United Cities and Local Governments [UCLG]. (2025). Using the Time Factor [Zaman Faktörünü Kullanmak]. Erişim adresi: <https://uclg.org/wp-content/uploads/2025/02/Using-the-time-factor.pdf>.

Zacharias, A., Masterson, T., & Memiş, E. (2014). Time Deficits and Poverty: The Levy Institute Measure of Time and Consumption Poverty for Turkey [Zaman Açığı ve Yoksulluk: Türkiye İçin Levy Enstitüsü Zaman ve Tüketim Yoksulluğu Ölçümü]. UNDP ve Levy Economics Institute.

