

## **Tööstressi põhjustavad ümberkorraldused ja ebakindlus**

*Kristel Plangi  
arenduse peaspetsialist*

**Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri (EU-OSHA) kolmas üleuroopaline arvamusküsitlus viidi läbi ajavahemikul november 2012 kuni veebruar 2013 ning seekord keskenduti kahele teemale: vanemaealised töötajad ja tööstress töökohal.**

Küsitluse käigus intervjueriti inimesi erinevatelt elualadelt vanuses 18+ nii suurematest kui ka väiksematest ettevõtetest. Valimis oli nii täis- kui ka osalise tööajaga töötajaid. Uuringus osales 31 riiki üle Euroopa, sealhulgas ka Eesti.

Kõige enam esinevaks tööstressi põhjuseks Euroopas peeti töökoha kaotamise ohtu ja töö ümberkorraldamist – ka Eestis andis sellise vastuse 71% küsitletutest. Enamikes riikides on selle kõrge protsendi taga majanduskriisi mõju, mis tekitab siiani ebakindlust ning hirmu tuleviku ees. Kõige rohkem tekitab see stressi Prantsusmaal, Poolas, Slovakkias ja Suurbritannias, kus selle pärast muretses üle 80% vastanutest. Kõige vähem tegi see aga muret küproslastele, portugallastele ja islandlastele.

### **Ülekoormus ja pidev ajahäda**

Teisena tõid eestlased tööstressi põhjustena välja tööaja ja töökoormuse – nii arvas 57% eestlastest, mis oli kümnendiku võrra madalam tulemus võrreldes eurooplastega. Tulemustest võime järeldada, et pooled meie töötajatest on ülekoormatud või vaevlevad ajahädas, kuid tegelikkuses võib see number olla suuremgi.

Väga palju sõltub ka sektorist, kus inimene töötab, tema positsioonist ettevõttes ning sellest, kui pühendunud töötaja ta on. **Tihti peale põlevad läbi just pühendunud, korralikud ning ettevõttele lojaalsed töötajad.** Miks muidu näeme haiglas järjest enam noori inimesi, kes võitlevad

ärevushäirete, depressiooni või südameveresoonekonna haigustega. Küsitluse järgi põhjustavad tööaeg ja töökoormus kõige enam stressi eestlastele vanuses 18–34 eluaastat. Euroopas aga oli tööaja ja töökoormusega enim probleeme Saksamaal, Suurbritannias, Slovakkias ja Hispaanias ning kõige vähem Šveitsis, Tšehhis ja Küprosel.

### **Ebaselged rollid ja kohustused**

Kolmandale kohale tööstressi tekitajatest asetasiid eestlased rollide ja kohustuste ebaselguse – nii arvas 49 % küsitletutest, mis oli peaaegu samal tasemel Euroopa keskmisega. Selle põhjusteks võivad olla pidevad muutused ning puudulik ja ajakohane ettevõttesisene töökorraldus.

Kui võrrelda neid tulemusi paari aasta taguse üle-eestilise tööstressi uuringuga, siis rollide selguse osas töökohal on toimunud muutusi. 2009. aastal väitsid eestlased, et töötajatel on töö korraldusliku poole pealt küll vähe sõnaõigust, kuid oluliselt selgem on rollide jaotus töökohtadel. Sellest võib järeldada, et Eesti töötajale öeldakse suhteliselt täpselt, mida ta peab tegema, ja isemõtlemiseks eriti ruumi ei ole.

Rollide ja kohustuste ebaselguse üle kurtsid enim Taani, Itaalia ja Poola; ligikaudu pooltes riikides oli see protsent alla veerandi.

### **Vähene toetus töötaja tööle**

Neljanda, kuid mitte vähem olulisena tõid 48% eestlastest välja kolleegide või juhtide vähese toetuse töötaja rolli täitmisele. Eestis on puudu ühtsetest ja koostöömeelsetest ettevõtetest, kus iga töötaja oleks väärtustatud kõigil tasanditel ning kus organisatsioon panustaks töötaja isiklikku arengusse. Meil lähtutakse elluviidava tööpoliitika kujundamisel sageli liiga lühikesest ajamõõtmest ja kasumi kiirest teenimisest.

**Tööstressi sagedasem põhjus Eestis on töö ümberkorraldamise või selle kaotamise oht**

Töötajatesse suhtutakse justkui vahenditesse selle teenimiseks.

Eestlased on tihtipeale kitsid kompimentide tegemisel, mistõttu pööratakse näiteks organisatsiooni koosolekul tähelepanu pigem negatiivsetele asjadele, kuigi selle asemel võiks hoopis tunnustada neid, kes on head tööd teinud.

Antud uuringu tulemusi kinnitab ka eelmisel aastal Tööinspektsiooni poolt läbi viidud psühhosotsiaalsete ohutegurite kampaania. Väga paljud töötajad kurtsid tunnustuse puudumise üle. Selle vältimiseks aitaks mõnikord vaid paarist heast sõnast.

Teiste riikide tulemusi vaadates oli selles küsimuses enim puudujäärke Saksamaal, Suurbritannias ja Maltal; ligikaudu pooltes riikides nimetas seda probleemi alla veerandi intervjueritavatest.

### **Kiusamine ja ahistamine ei tee muret**

Piiratud võimalus oma tööd ise korraldada või sobimatu käitumise, näiteks kiusamise või ahistamise ohvriks langemine valmistab eestlastele vähem muret. Samas leidus riike, kus ahistamine või kiusamine osutus suurimaks tööstressi tekitavaks faktoriks. Üheks riigiks oli näiteks Lichtenstein.

### **Põhjus rõõmustamiseks?**

Uuringu üheks peamiseks fookuseks oli küsimus, kui tihti esineb töökohal tööstressi juhtumeid. Selle küsimuse osas olid eestlaste vastused võrreldes teiste Euroopa riikidega positiivsemad. Seda toodi ka uuringus välja. Kuid samas, kui töökohtadel esineb 41% inimeste arvates tööstressi sageli, kas siis saab meil olukord olla hea?

Eelmisest küsimusest lähtuvalt uuriti ka seda kui hästi, kui üldse, tulla töökohtas toime tööstressi ohjeldamisega. Taas-

kord olid eestlased oma vastustega pigem eesotsas ning üle Euroopa keskmise. Kas on see ka reaalsuses elus nii?

Sellele on üheselt raske vastata, sest Eestis on tööstress ja selle tagajärgede mõju veel nn uus ja tundmatu ala. Meil on läbi viidud küll erinevaid uuringuid mitmetes sektorites, et uurida, millised stressi tekitavad ohutegureid seal leidub; kuid vähem on materjali selle kohta, kuidas need ohutegurid on inimeste tervisele mõjunud. Seega tööstressi teemal tuleb teadlikkust tõsta.

### **Kokkuvõtteks**

Arvestades sellega, et läbi viidud küsitlus põhineb subjektiivsetel arvamustel, mitte teaduslikel faktidel ning erinevates riikides mõistetakse ja käsitletakse stressi erinevalt, ei võimalda küsitluse tulemused riike omavahel võrrelda.

Kui vaadata kõiki kolme EU-OSHA arvamusküsitlust, mida iga kahe aasta tagant läbi viiakse (küsimused on iga kord erinevad), võib sealt kokkuvõttena välja tuua järgneva: Eesti tulemused on seotud olukorraga majanduses ehk tõusud ja mõõnad majanduses avalduvad ka tulemustes.

Teiseks, mis on Eestile eriti iseloomulik, on vähene kaebamine: intervjuudes räägivad eestlased vähe ning kurdavad minimaalselt, kuid tegelikkuses on olukord halvem. Sellist käitumist tekitab hirm töö kaotamise ees ning samuti tuleneb see ka vähesest teadlikkusest oma õiguste osas. Pigem kannatatakse olukord ära ja ollakse õnnelikud, et raha laekub iga kuu arvele. Seega Euroopa silmis on meil olukord hea, kuid kas me seda ka ise arvame?