

## **Eesti on tööstressi tajumiselt Euroopas esirinnas**

Heidi Vilu

teabeosakonna juhataja

**Tööinspektsiooni tellitud tööstressiuuringust selgus, et nii stressi, läbipõlemise kui unehäirete näitajad on Eestis oluliselt kehvemad Euroopa jõukamate riikide keskmistest.**

Tööinspektsioon viis koostöös Rakendusuringute keskusega CentAR ning Turu-uuringute ASiga läbi üle-eestilise tööstressiuuringu, mis annab pildi psühhosotsiaalsete ohutegurite levikust Eestis ning eestindas vahendi, mis võimaldab igal ettevõttel ja organisatsioonil hinnata ning parandada oma juhtimis-kultuuri.

Uuring põhineb rahvusvaheliselt kasutataval küsimustikul, mis lubab Eesti töökeskkonda võrrelda teiste riikidega ning annab juhtimiskonsultantide ja ettevõtete käsutusse tänapäevased vahendid motiveeriva töökeskkonna kujundamiseks.

Tööstressiga seotud terviseriskid on Euroopa Liidus tööga seotud terviseprobleemidest luu- ja lihaskonnahaiguste järel teisel kohal. Stress on lisaks seotud südamehaiguste, depressiooni, ärevushäirete ja mitmete teiste haigustega – pikaajaline stress võib tervisele olla sama laastav kui suitsetamine ja vähene treenitus.

Tööstressi tekkimisele võivad viia psühhosotsiaalsed ohutegurid nagu liiga suur töökoormus, segased tööülesanded, vähene otsustusõigus oma tööülesannete osas, pingelised suhted kaastöötajate/klientidega, vähene tugi kolleegidelt või juhtidelt. Tihti jäävad sellised probleemid vajaliku tähelepanuta, kuigi nendega tegelemine võib olla efektiivne viis töötajate motivatsiooni ja tootlikkuse parandamisel.

Eesti on tööstressi tajumiselt Euroopas esirinnas. Üldise trendina on "Vanas Euroopas" tööstress peale möödunud aastakümnel toimunud kiiret tõusu viimastel aastatel stabiliseerunud või isegi langenud. Uutes liikmesriikides tajutakse reeglina stressi oluliselt enam kui vanades.

Euroopa Liidu vanades liikmesriikides hinnati sajandi alguses tööstressist tingitud finantsiliseks kaotuseks 20 miljardit eurot aastas. Suurbritannia uuringud seovad otseselt tööstressiga kolm töölt

puudunud päeva aastas töötaja kohta – umbes pool kõigist töölt puudumistest. Samas on stressis töötaja ka vähem motiveeritud, mis tähendab, et kahju ettevõtetele on oluliselt suurem kui pelgalt haiguspäevade tõttu tegemata jäänud töö.

### **Peamised tulemused Eestis:**

- Nii stressi, läbipõlemise kui unehäirete näitajad on Eestis oluliselt kehvemad Euroopa jõukamate riikide keskmistest. Erinevate tööelu kirjeldavate tegurite ja tööstressi vahelisi seosed vaadates selgub, et juhil ja juhtimisel on mõju tööstressile - näitajad nagu usaldus juhtkonna vastu, õiglus ja ausus organisatsioonis, tugi ülemuselt, tunnustus mõjutavad töötajate stressitaset.
- Ligi 5% Eesti töötajatest ütles, et viimase 12 kuu jooksul on nad saanud töökohal ebasoovitava seksuaalse tähelepanu osaliseks (peamiselt kolleegidelt (22%) ja klientidelt (45%).
- Ligi 10% Eesti töötajatest ütles, et viimase 12 kuu jooksul on neid töökohal kiusatud, kisuajana on peamiselt nimetatud vahetatut juhti (37%). Kiusamise all mõistetakse seda, kui inimest koheldakse korduvalt ebameeldivalt või alandaval viisil ja inimesel on selle vastu ennast raske kaitsta.
- Füüsilist vägivalda töökohal esineb Eestis vähem kui Taanis – meie tulemused näitasid, et vaid 3,7% Eesti töötajatest on viimase 12 kuu jooksul ähvardatud füüsilise vägivaldaga ning 1,4 % vastu on kasutatud füüsilist vägivalda. Taanis olid need näitajad vastavalt 7,8% ja 3,9%.
- Me pole nii suured individualistid, kui arvame – tulemused lükkavad ümber mõned levinud arusaamad meie organisatsioonide sisekliima kohta. Võrreldes Taani uuringu tulemustega leiavad Eesti töötajad, et neil on rohkem võimalust saada tuge nii kaastöötajatelt kui otsestelt

- juhtidelt. Töötajatevahelise usalduse ja kollegiaalsuse näitajad on seega rohkem sarnased teineteist toetava ja teistega arvestava ühiskonna omadega kui meil valdavalt arvatakse.
- Eesti töötajal on töö korraldusliku poole osas vähe sõnaõigust – võrreldes taanlastega on töötajate otsustusõigus oma tööülesannete või kaastöötajate valiku osas tagasihoidlikum. Sama mündi teise poolena on Eestis rollide jaotus töökohtadel oluliselt selgem kui Taanis. Eesti töötajale öeldakse suhteliselt täpselt, mida ta tegema peab ja ise mõtlemiseks palju ruumi ei ole.
  - Ametiala, lepingutüüp ja tööaja korraldus mõjutavad stressi hinnanguid marginaalselt. Tavakäibes leiame sageli seisukohti, et juhtide elu on oluliselt stressivabam kui lihttöötajate oma. Uuring seda ei kinnita – lihttöötaja, tippspetsialisti ja juhi hinnangud stressitaseme kohta ei erine olulisel määral. Olulisel määral ei mõjuta stressi ka see, millist tüüpi lepingu alusel inimene töötab.