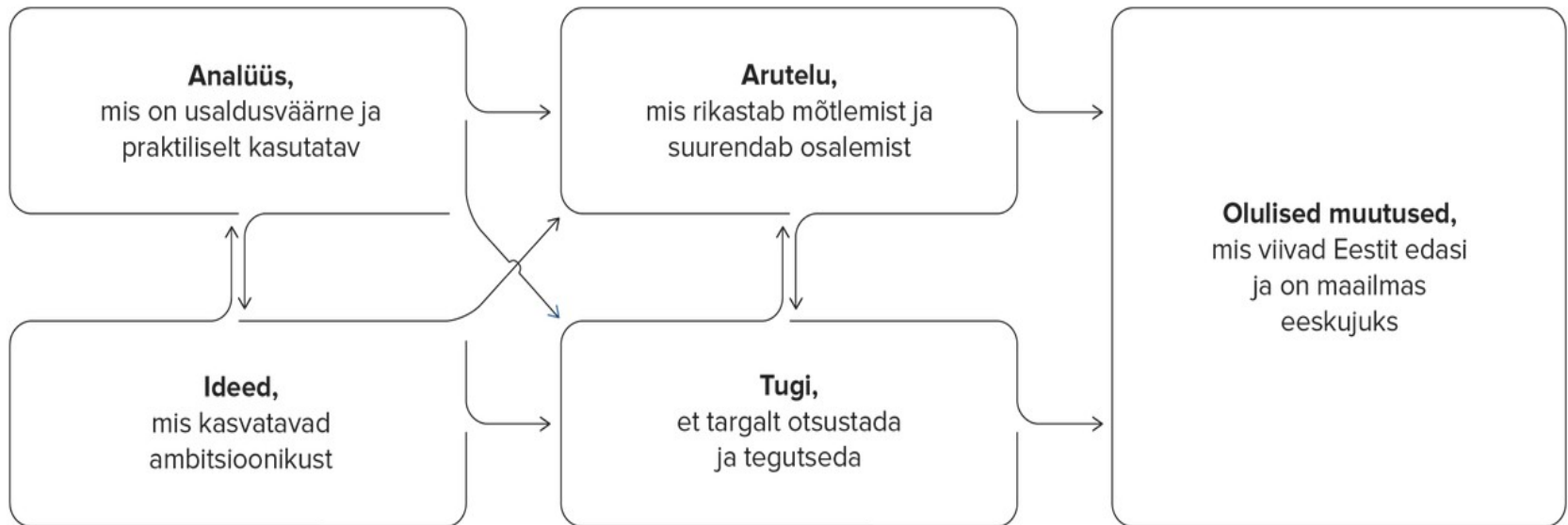


Töö ja elu ühildamine ja selle seosed töökeskonna ohuteguritega

Märt Masso

16.10.2015

Mõttekoda Praxis



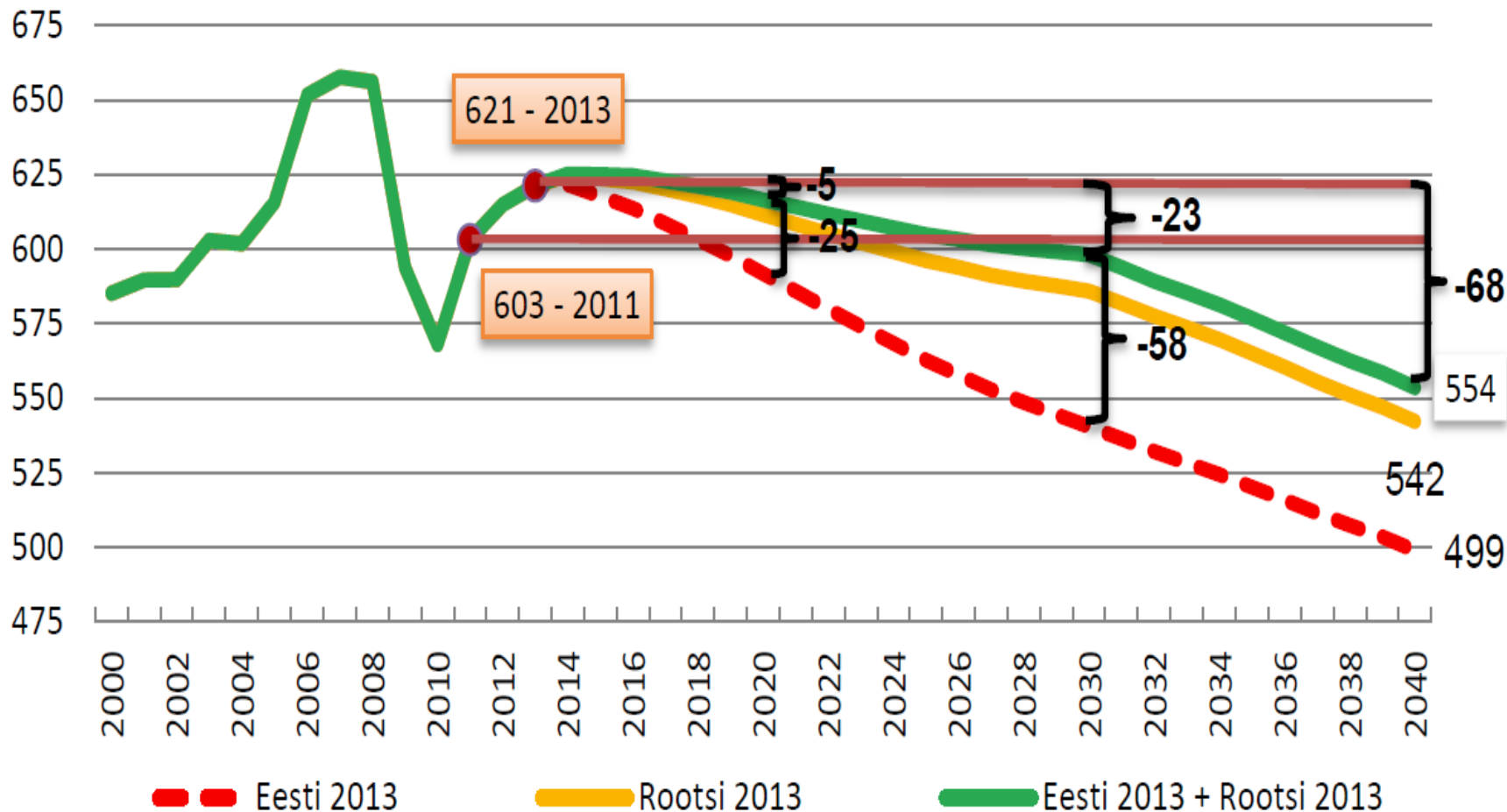
Mida arutame avaettekandes?

- I. Iga inimene on tähtis, et ennetada töökäte vähenemist Eestis; töö ja elu ühitamine ning töökeskkonna parandamine on ülioluline
- II. Töö ja elu ühitamine ning tervishoid ja töökeskkond on seotud.
- III. Töö ja elu ühitamise ning tööstressi juhtimine töökohal

Töökäte vähenemine (1)

- Võrreldes 2015. aasta algusega väheneb Eesti rahvastik 2040. aastaks 130 tuhande inimese võrra (so 1/3 Tallinna elanikest või tänane Tartu, Rakvere ja Viimsi kokku).
- Ühes sellega väheneb tööealiste inimeste arv nii negatiivse iibe, väljarände, vananemise tõttu.
- Tööealiste osakaal rahvastikust väheneb veelgi enam - kui 2015. aasta alguses oli umbes 800 000 tööealist inimest (vanuses 20–64), siis 2040. aastaks on see vähenenud 160 000 inimese võrra.
- Kasvab pensioniealiste arv ja aastaks 2040 on ühe üle 65. aastase inimese kohta praeguse kolme asemel kaks tööealist inimest.

Töökäte vähenemine (2)



Töökäte vähenemine (3)

Madal sündivus
kui pikaajaline probleem

Kuidas
leevendada
töökäte
puudust?

1) Tööturult
eemalolevate
töökäte
kaasamine

2) Tootlikkuse
kasv (koos SKP
kasvuga)

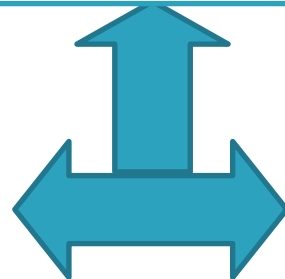
3) Piiritaguste
töökäte
kasutamine

Seosed teemade vahel

Töökäed

- Loob võimalusi töötamiseks, toetab tööle naasmist
- Ennetab töökatkestusi, töölt välja langemist

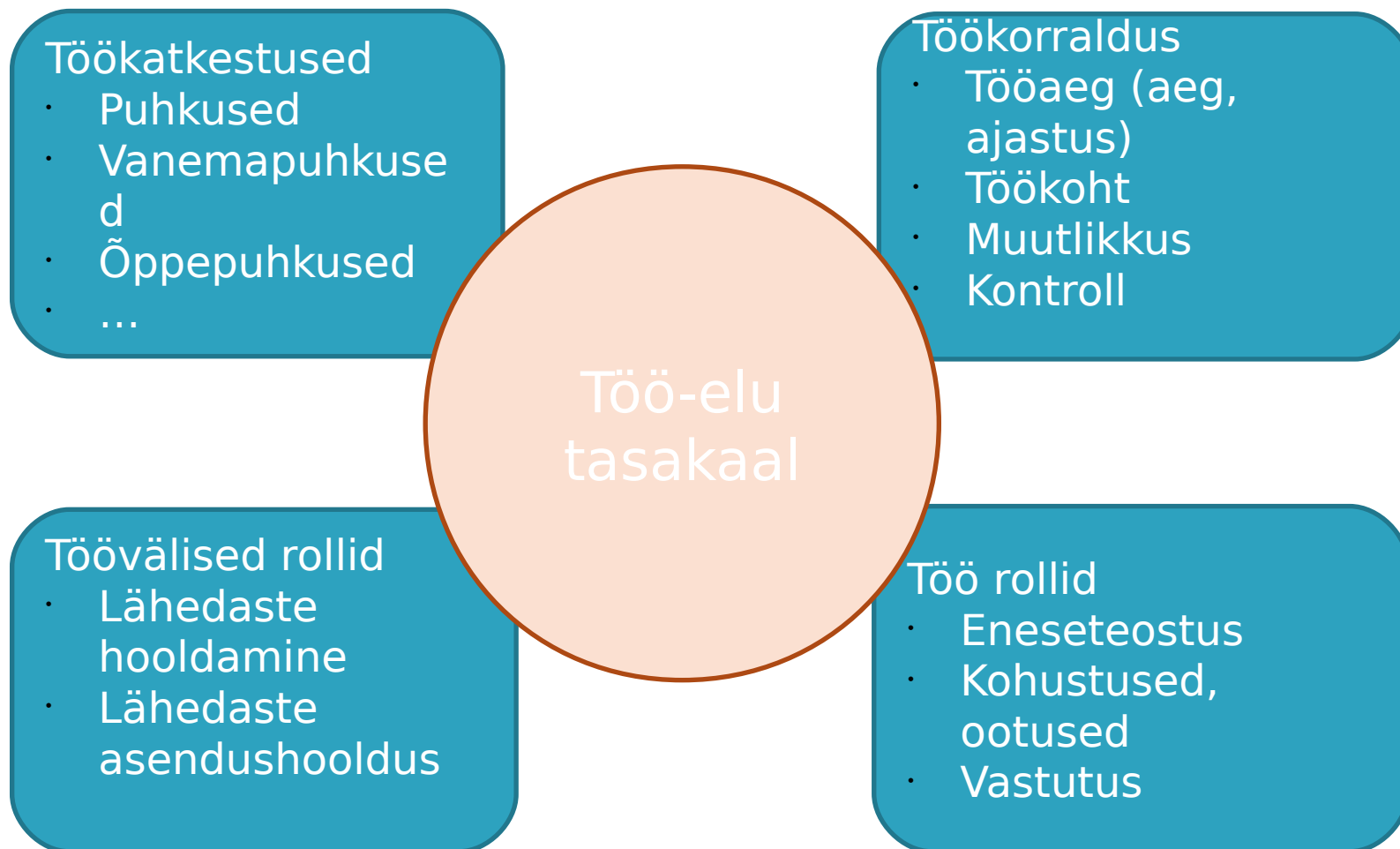
Töö ja elu tasakaal



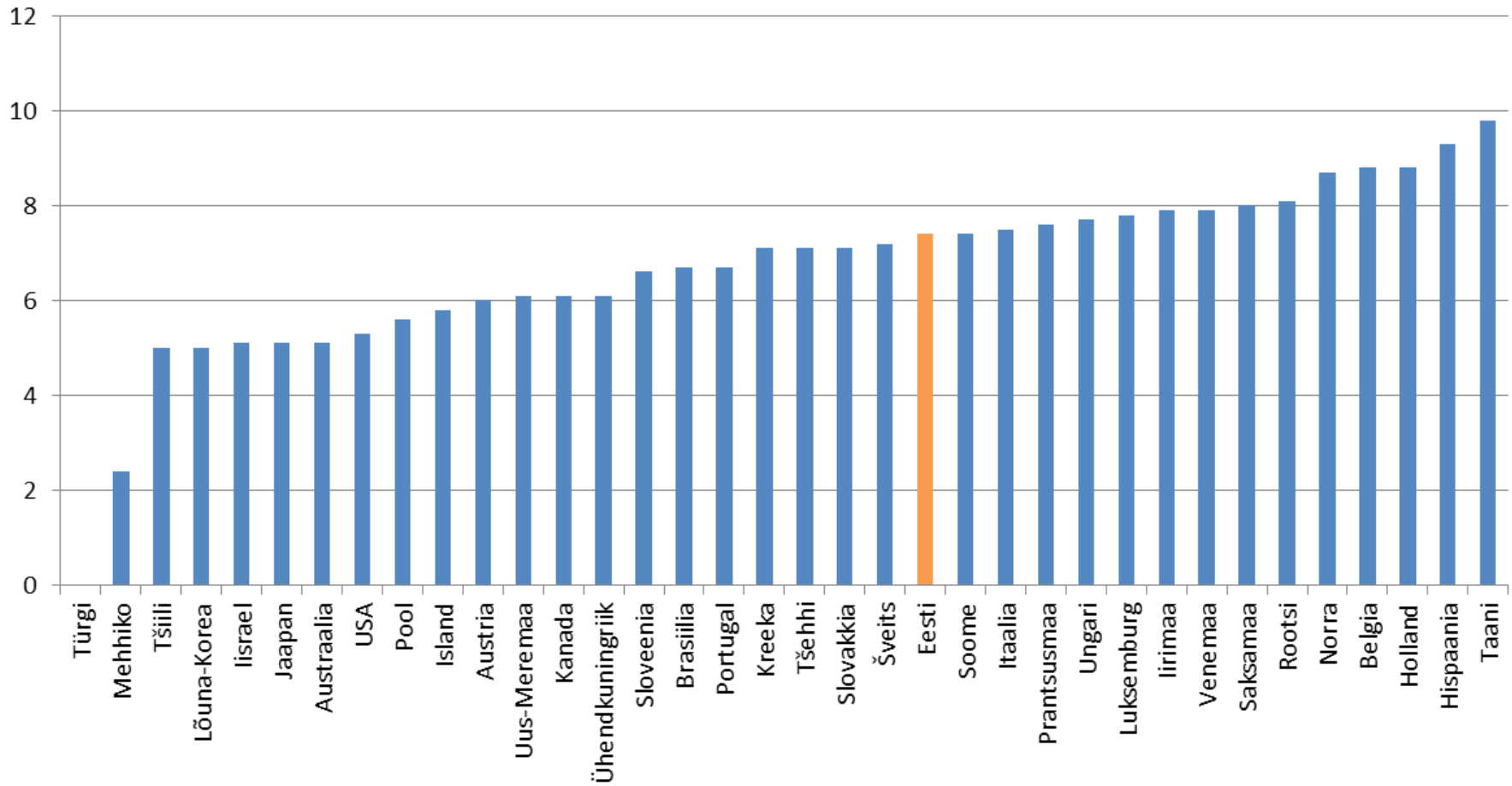
Töökeskkond ja
töötervishoid

- Töö ja elu tasakaal sõltub töötingimustest, näiteks tööajast, töökorraldusest, mis mõjutavad ka töötaja tervist
- Tööaeg, töökorraldus, mis ei võimalda tööd-elu ühitada, põhjustab stressi tööelus ja töövälises elus.
- Stress tööelus mõjutab võimalusi ühitada tööd-elu

Töö-elu ühitamine

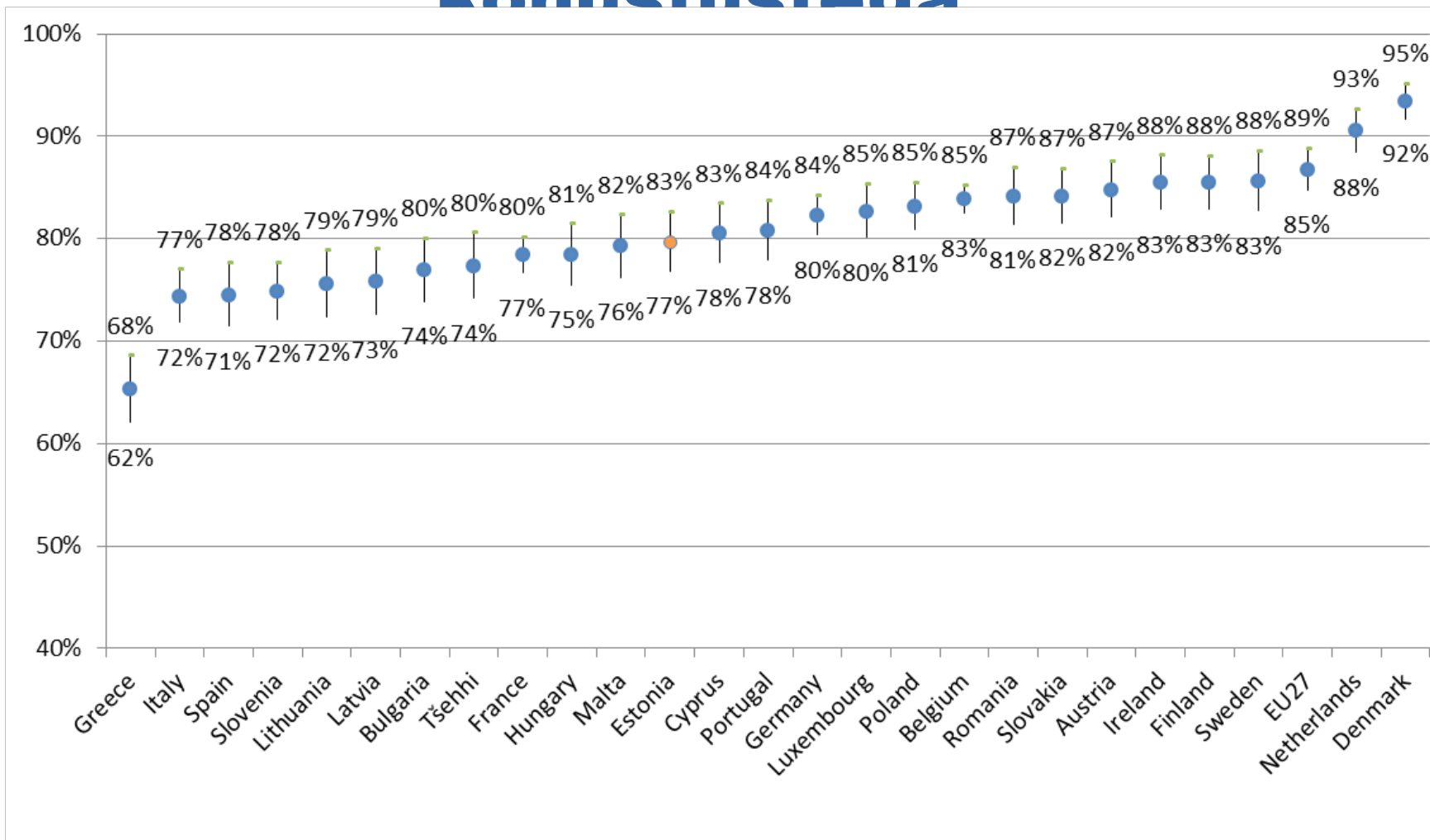


OECD töö-elu tasakaalu indeks



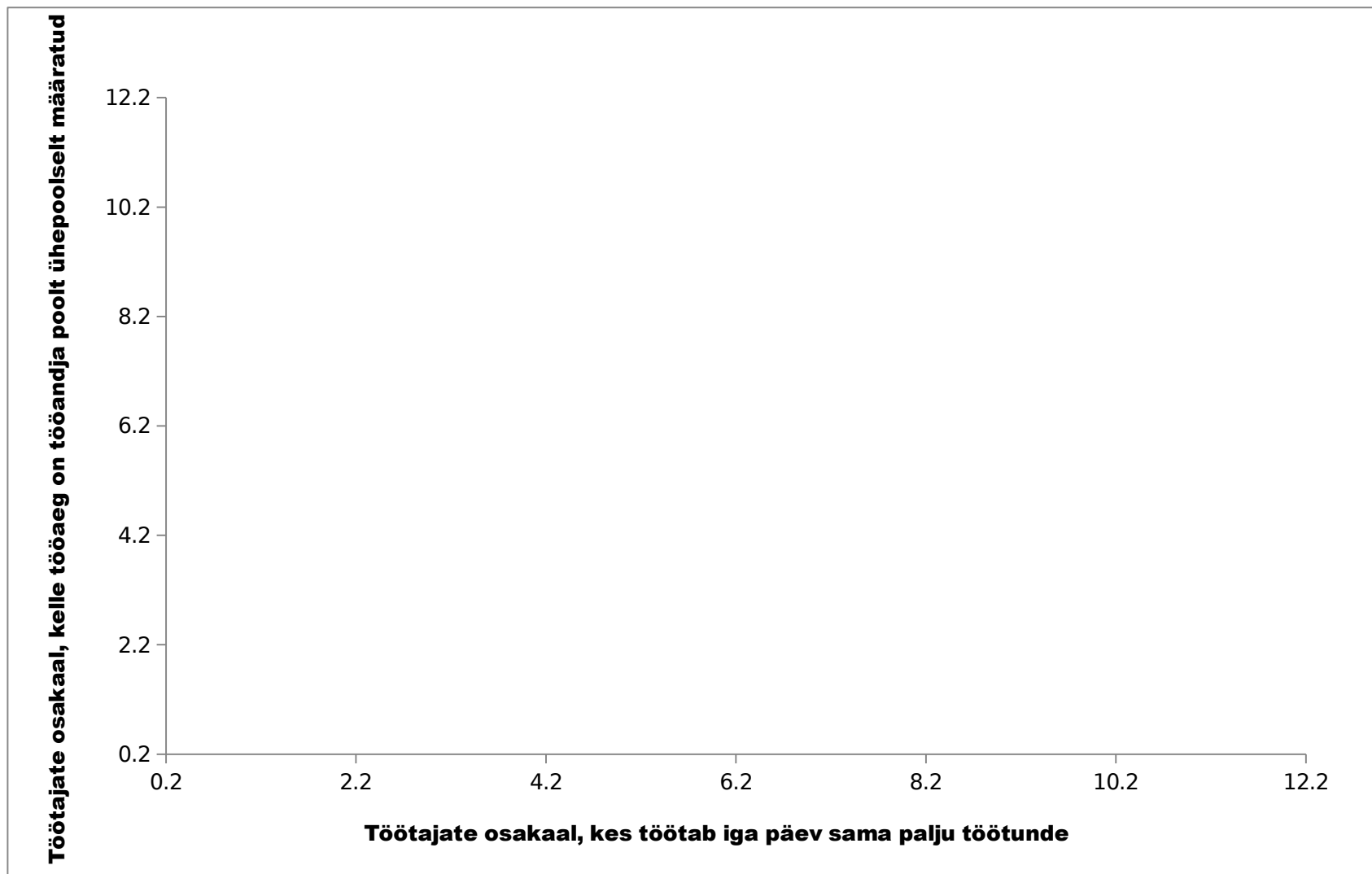
Allikas: OECD

Kuidas tööaeg sobitub tööväliste kohustustega



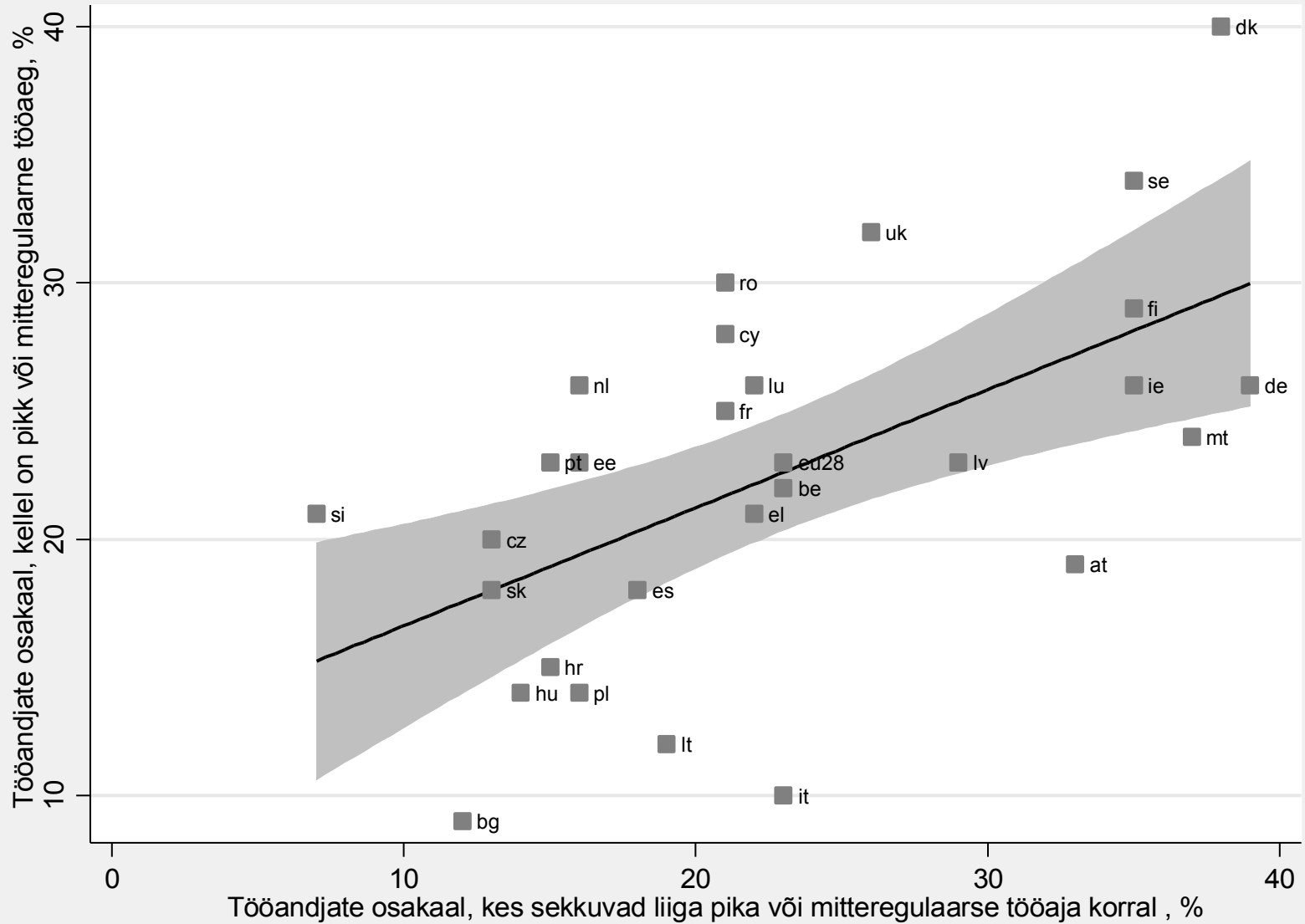
Allikas: Eurofound, EWCS 2010

Võimalus ühitada tööaega (1)

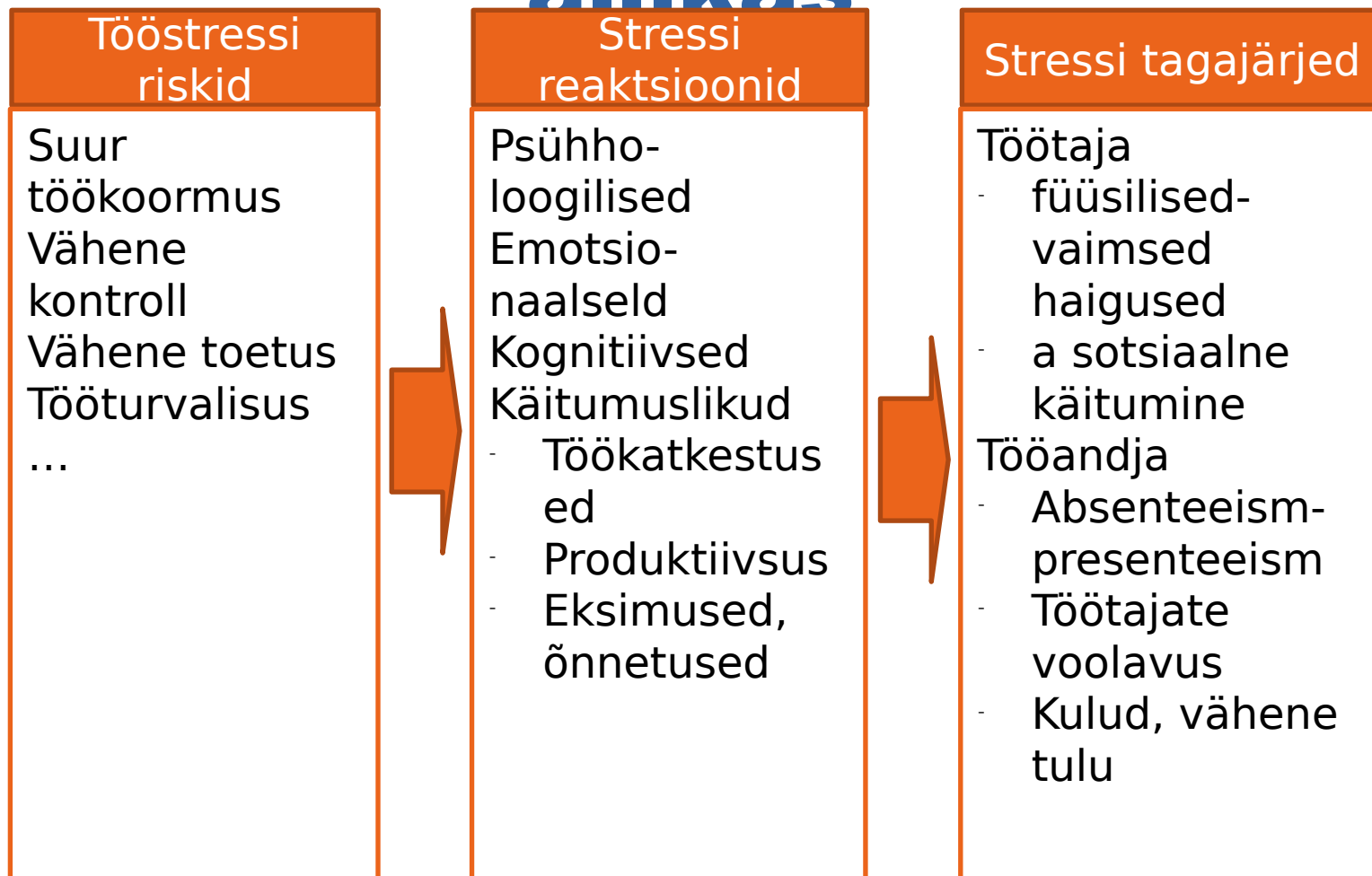


Allikas: Eurofound, EWCS 2010

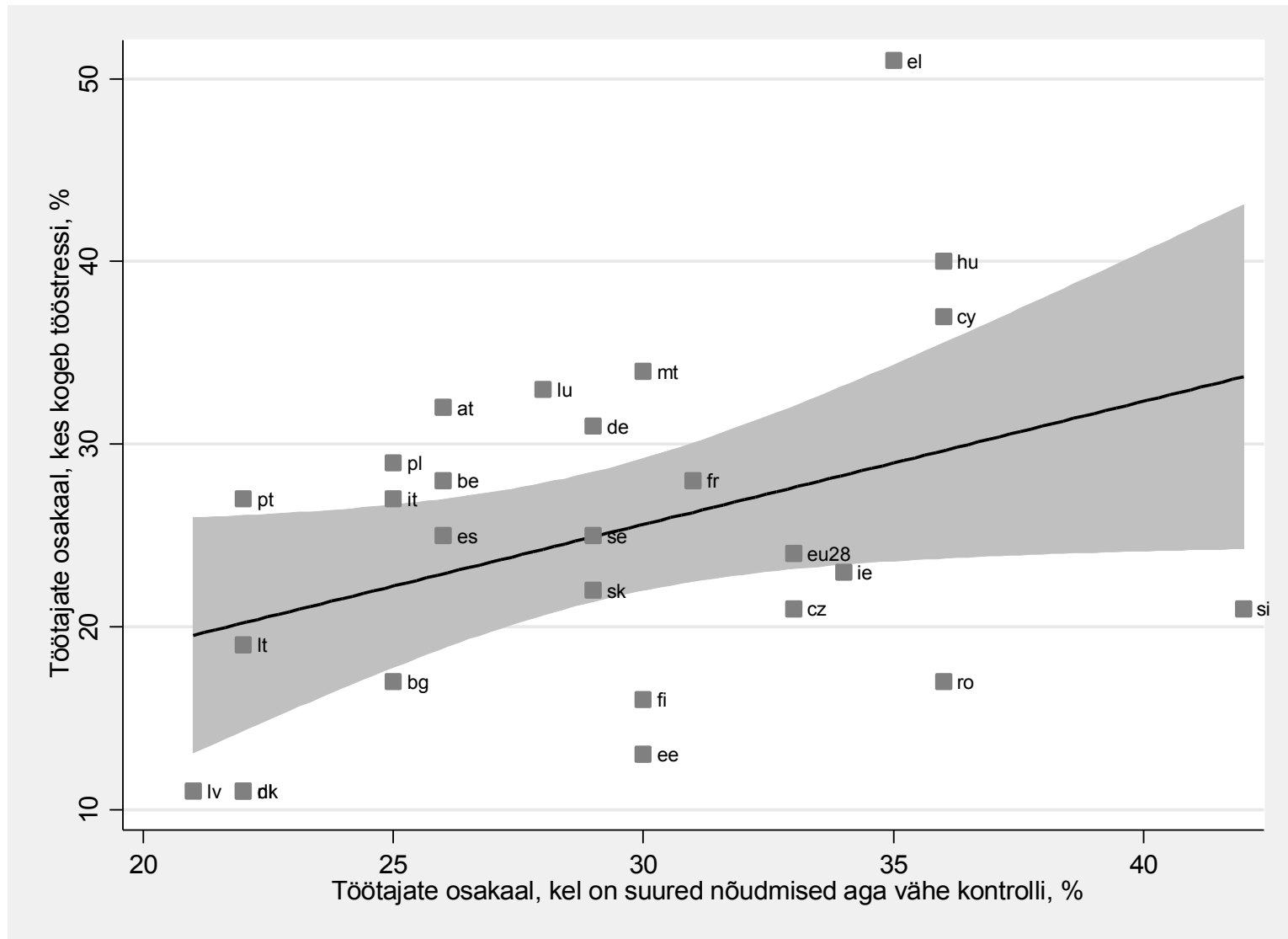
Töötaja juhtimine ettevõtetes



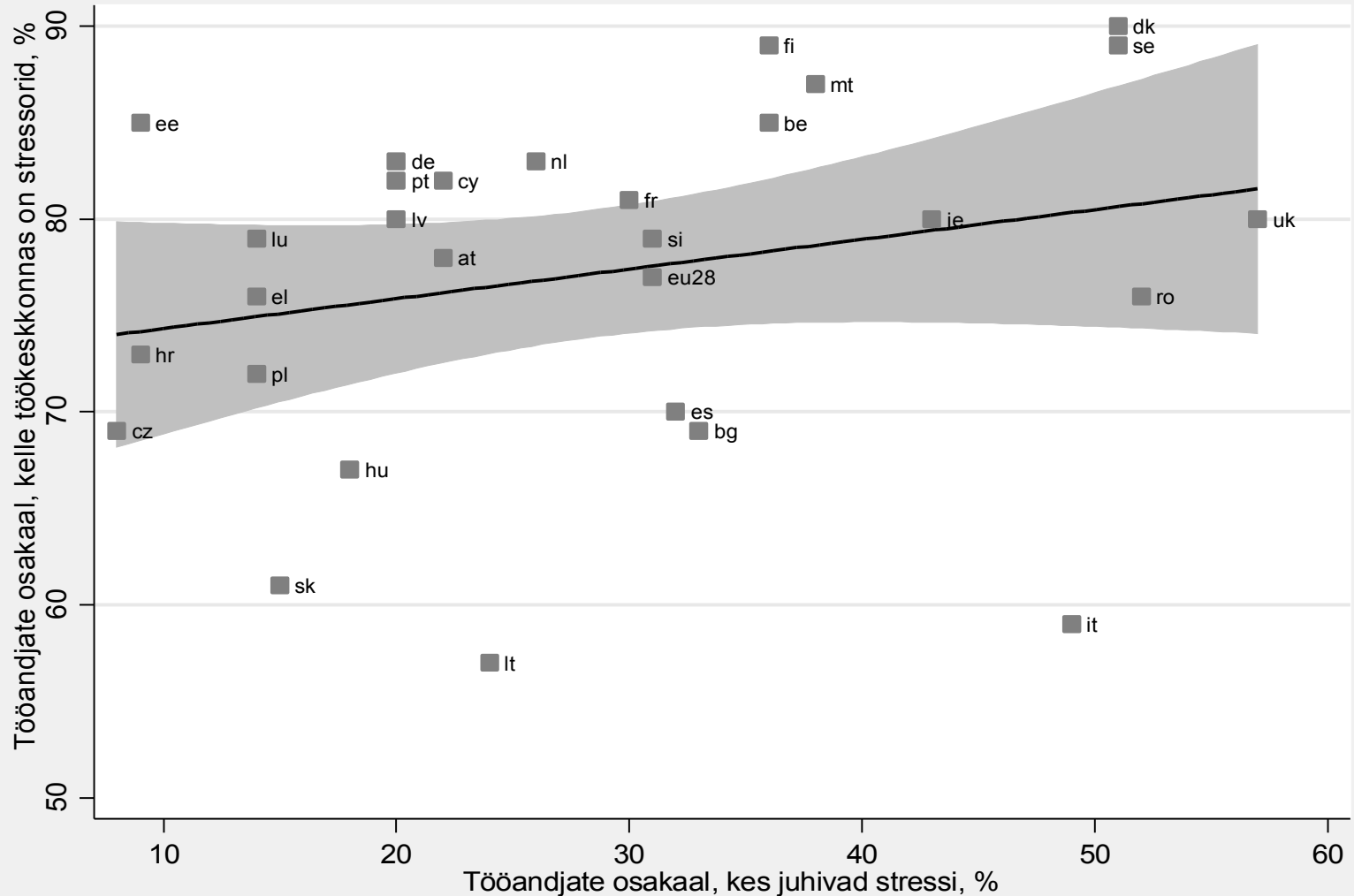
Töötingimused kui stressi allikas



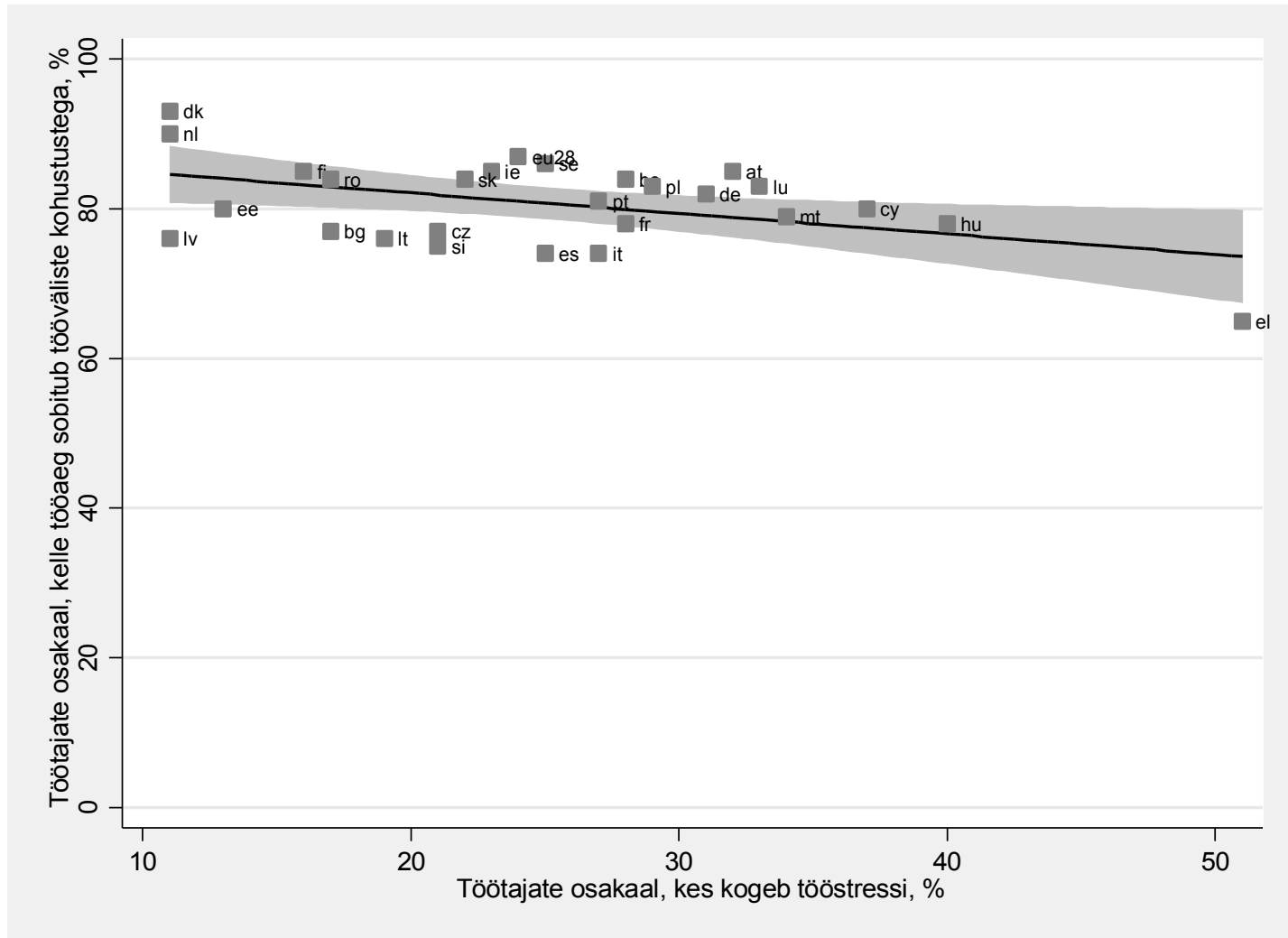
Töoga seotud stressi levik



Stressorid ja stress



Töö-elu ühitamise ja stressi seosed



PLANEERI

Indiviidi stressi strateegiad:

- Kognitiiv-käitumuslikud treeningud pingetega, emotsioonidega etc toimetulekuks
- Keskendumise, tähelepanelikkuse, kohanemise arendamine
- Enesejuhtimise, enda aja juhtimise koolitused
- ...

Organisatsiooni stressi strateegiad:

- Töötaja teadlikkuse suurendamine stressist, stressoritest, stressi juhtimisest
- Töö disainimine stressorite ennetamiseks, maandamiseks
- Töötajate abistamine, nõustamine, töölejäämise-naasmise juhtimine

Indiviidi T-E tasakaalu strateegiad:

- Positiivne suhtumine
- Stressirikaste olukordade vähendamine
- Enesejuhtimine, enda aja juhtimine
- Kohustuste jagamine lähedastega

Organisatsiooni T-E tasakaalu strateegiad:

- Paindlik töökorraldus
- Puhkuste soosimine
- Laste, lähedaste hoidmise, hooldamise toetamine
- Tervise, heaolu edendus
- Organisatoorne tähelepanu, mõistmine

REA
GEE
RI

V
I
I
E
L
L
U

VAATA ÜLE

Viiteid

- Veldre, Vootele, Märt Masso, and Liina Osila. 2015. Vaimse tervise häirega inimesed tööturul. Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praxis.
- Vaher, Berk, Kadri Seeder, Urve Palo, Eele Prints-DeTisi, Einike Soosaar, Sandra Urvak, and Kristina Täht, eds. 2007. Töö ja pere: paindlik töökorraldus ja lastevanemate tööhõive. [Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praxis.
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, and European Agency for Safety and Health at Work. 2014. Psychosocial Risks in Europe: Prevalence and Strategies for Prevention : A Joint Report from the European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions and the European Agency for Safety and Health at Work. Luxembourg: Publications Office. <http://bookshop.europa.eu/uri?target=EUB:NOTICE:TJ0114696:EN:HTML>.
- Connie Zheng, John Molineux, Soheila Mirshekary, and Simona Scarparo. 2015. "Developing Individual and Organisational Work-Life Balance Strategies to Improve Employee Health and Wellbeing." Employee Relations 37 (3): 354-79. doi:10.1108/ER-10-2013-0142.

Tänu kuulamise ja osalemise eest!