

### TÖÖSTRESS

... on pingeseisund, mille on põhjustanud töö esinevad stressorid ehk stressi põhjustajad




---

---

---

---

---

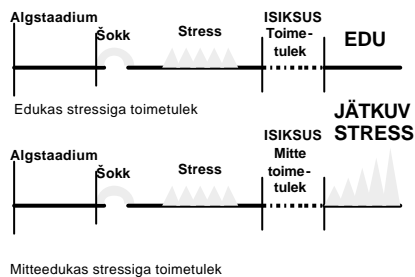
---

---

---

### STRESSI DÜNAAMIKA

(Cooper-Cummingsi stressimudeli järgi)




---

---

---

---

---

---

---

---

### TÖÖSTRESS ELUKUTSETE JÄRGI

(C.L.Cooper, 1985)

Minõör	8,3	Eksportöör	5,8	Statistik	4,0
Politseinik	7,7	Jalgpallur	5,8	Tehnik	3,8
Ehitaja	7,5	Müüja	5,7	Pankur	3,7
Ajakirjanik	7,5	Meremees	5,7	Arvutispets.	3,7
Piloot	7,5	Bussijuht	5,4	Kutsehaiguste	
Vangivalvur	7,5	Psühholoog	5,2	arst	3,7
Reklaamiagent	7,3	Farmer	4,8	Keeleteadlane	3,7
Hambaarst	7,3	Sõdur	4,7	Kosmeetik	3,5
Näitleja	7,2	Veterinaar	4,5	Preester	3,5
Poliitik	7,0	Ametnik	4,4	Astronoom	3,4
Arst	6,8	Raamatupidaja	4,3	Muuseumitöötaja	2,8
Maksuametnik	6,8	Insener	4,3	Raamatukoguhoidja	2,0
Produtsent	6,5	Müügiagent	4,3		
Õde	6,5	Juuksur	4,3		
Tuletõrjuja	6,3	Kohal.omaval.	4,3		
Muusik	6,3	Sekretär	4,3		
Õpetaja	6,2	Kunstnik,disainer	4,0		
Personalitöötaja	6,0	Arhitekt	4,0		
Sotsiaaltöötaja	6,0	Optik	4,0		
Juht	5,8	Kirjakandja	4,0		

---

---

---

---

---

---

---

---

## STRESSORITE TÜÜBID

1. Muutused elus
2. Krooniline stress
3. Igapäevaelu pisi-stressorid
4. Frustratsioon = pinge, mis tekib tegevuse sunnitud katkestamisel enne eesmärgi saavutamist
5. Konfliktid



---

---

---

---

---

---

---

---

## LÄBIPÕLEMINE (BURN OUT)



... Inimestel, kes oma töökohustuste täitmisel on sunnitud suhtlema paljude inimestega.

---

---

---

---

---

---

---

---

## LÄBIPÕLEMISE STAADIUMID

1. Staadium: MESINÄDALAD
  - entusiasim
  - tööga rahulolu
2. Staadium: ÕLI TULLE VALAMINE
  - rahulolematuse tööga
  - töö efektiivsuse langus
  - unehäired
  - närvilisus
  - mikrotraumatism
  - suitsetamise, alkoholi tarbimise harjumuste muutmine
  - ostupalavik
  - lohutussöömine
3. Staadium: KROONILISED SÜMPTOMID
  - füüsilise haiguse sümptomid
  - väsimus
  - kurnatus
  - viha
  - depressiivsed mõtted
4. Staadium: PEAGA VASTU SEINA JOOKSMINE
  - rahulolematuse kõige suhtes



---

---

---

---

---

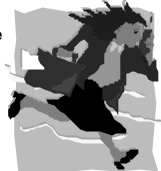
---

---

---

## POTENTSIAALSED STRESSORID TÖÖL

1. Halvad töötingimused
2. Vahetustega töö
3. Pikad tööpäevad
4. Reisimine
5. Risk ja ohtlikkus tervisele
6. Uus tehnoloogia
7. Tööd liiga palju
8. Tööd liiga vähe



---

---

---

---

---

---

---

---

## A – TÜÜPI ISIKSUS

- kõne kiire, napisõnaline, vali, sõnalõppe mitte väljaütlev, lauseid mitte lõpetav
- liigutused kiired, olek kannatamatu
- kuulaja rollis kärsitu
- isiklikke seisukohti omav ja väljendav
- kõrge saavutusmootiiv
- naudib võistluslikke situatsioone, võitmine oluline
- teab alati, kuidas midagi "õigesti" teha ja toimida
- töö ja vaba aja kattumine
- võimetus puhata ja olla jõude
- kartus puhkepäevade, puhkuse, pensionilemineku ees
- kõrge algatusvõime ja aktiivsus
- väga lai täidetavate ülesannete diapasoone
- pikad tööpäevad ja pidev ajanappus
- kiired eined ja lühike uneaeg

---

---

---

---

---

---

---

---

## STRESSIGA TOIMETULEK

### PROBLEEMI LAHENDAMINE

### PROBLEEMI ÜMBERFORMULEERIMINE

- “See ei olegi nii halb. Selles on võimalusi”
- “Mul on paremini läinud kui teistel”
- “See ei olegi mulle tähtis”

### UUS EESMÄRK

### HUUMOR

---

---

---

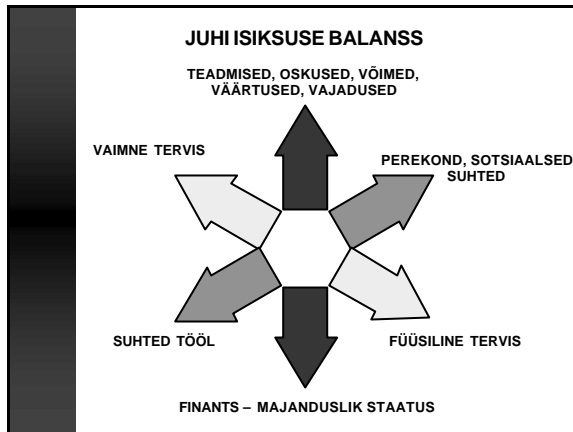
---

---

---

---

---




---

---

---

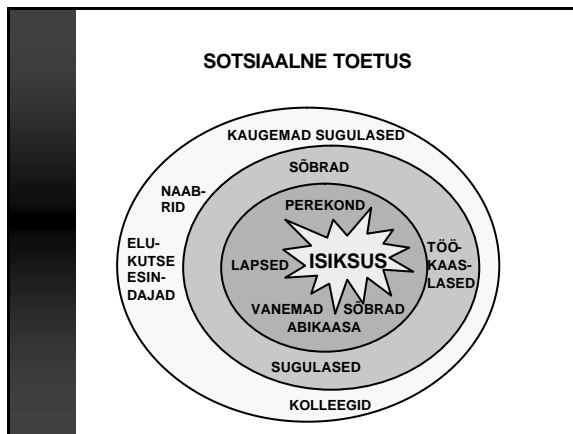
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### JUHI TÖÖSTRESS

<i>Erasektoris</i>	<i>Riigiametis</i>
Suhted tööl	Suhted tööl
Töö tempo	Vastutus
Kodu - töö tasakaal	Töö tempo
Vastutus	Juhi rollide täitmine
Tunnustuse vähesus	Kodu - töö tasakaal
Pisi-stressorid	Pisi-stressorid
Juhi rollide täitmine	Tunnustuse vähesus

---

---

---

---

---

---

---

---

### JUHTIDE LÄBIPÕLEMINE

	Eesti		Holland	Kanada	Soome
	Erasektor	Riigisektor			
Kurnatus	9,8	10,8	7,8	10,3	10,5
Küünilisus	8,8	9,4	7,7	8,1	7,3
Prof. edukus	27,5	26,7	24,8	27,7	28,8

---

---

---

---

---

---

---

---

### ÕPETAJA TÖÖSTRESSORID

- Liigne kontrollimine, juhendamine, tarbetud korraldused
- Väga pikad tööpäevad
- Madal palk
- Õpilased, kes ei õpi
- Käitumishälvetega ja/või allumatud õpilased
- Ajast ja arust õppevahendid (arvutid, tahvlid jne)
- Koolivägivald
- Lastevanemate ja/või üldsuse suhtumine kooli ja õpetajatesse
- Kooliruumid (remont, valgustus jne)
- Ebakindlus tuleviku suhtes
- Paberitööd ja aruandlus
- Lärm koolis




---

---

---

---

---

---

---

---

### ÕPILASE STRESSORID KOOLIS

- Liigne järelevalve, tarbetud korraldused
- Liiga palju koduseid töid
- Ebaõiglane hindamine
- Konsulteerimise ja info puudujääk
- Kooli mured kodus kaasas
- Väga pikad koolipäevad
- Varjatud diskrimineerimine ja soosimine
- Kooliruumid (WC, duširuumid, klassid jms)
- Mõni õppeaine
- Ebakindlus tuleviku suhtes
- Ootamatud tunnikontrollid
- Varajane tõusmine
- Tähtsate otsuste tegemine
- Põhjuseta süüdistamine
- Piiratud võimalused isiksuse arenguks
- Stabiilsuse või usalduse puudumine kodus




---

---

---

---

---

---

---

---